

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة
قسم التدريب الرياضي

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة بعنوان

معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم لأندية الدرجة الأولى من
وجهة نظر الفنيين بولاية الخرطوم محلية أمدمان

Obstacles of Implementing Football Physical
Preparation Programs Based on Specialists Point of
View for the First Division Clubs in Khartoum state –
Omdurman Locality

أشرف د.

إعداد الدارس:

عبد الحفيظ عبد المكرم مهلي

عمر موسي ادم محمد

2019م - 1441هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الآية

ب

قال تعالى:

وَفِي
رَبِّ رِزْقِي عَلِيمًا

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

سورة طه الآية (114)

الإهداء

إلي من حملتني تسعة أشهر

والدتي العزيزة

إلي من رباني صغيرا

أبي العزيز

الي أخوتي الاعزاء

الي جميع أفراد أسرتي

الي اصدقائي

الي كل من علمني حرفا

أهديكم ثمرة جهدي...

شكر وتقدير

بعد شكر الله وحمده

ثم إلي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ممثلة في كلية الدراسات العليا.

كلية التربية البدنية والرياضة ممثلة في عميدها وأساتذتها.

أتوجه بالشكر للدكتور ا عبد الحفيظ عبد المكرم مهلي الذي أشرف على هذه الدراسة.

الشكر للبروفيسر أحمد أدم لما قدمه من مجهود في إنجاز هذه الدراسة

والشكر لجميع الأساتذة في قسم التدريب الرياضي , بكلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم و

التكنولوجيا .

والشكر للسادة المحكمين بالكلية , وجامعة النيلين كلية التربية.

وأتقدم بالشكر و الإمتان لأسرة مكتبة كلية التربية الرياضية.

واشكر الكابتن يوسف السر بنادي الامير البحرابي.

وأتقدم بالشكر لكل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة .

الباحث

المستخلص

هدفت هذه الدراسة الي التعرف على معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم لإندية الدرجة الأولى بمحلية أمدرمان ولاية الخرطوم، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي وأداة الإستبانة لجمع المعلومات من

مجتمع الدراسة المكون من الفنيين لإندية الدرجة الأولى بمحلية أمدرمان ولاية الخرطوم . كانت العينة عمدية وبلغ عدد المفحوصين (19) مفحوصا . إستخدم الباحث التحليل الإحصائي المناسب من الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) . (معادلة سيبرمان براون, النسب المئوية, الانحراف المعياري, المتوسط الحسابي, معامل الالتواء, كا2) .

أهم النتائج:-

- 1 - الفترة المتاحة للإعداد البدني لا تتناسب مع مطلوباته واهدافه البنائية.
- 2 - عدد مرات التدريب الاسبوعية غير كافية لتحقيق اهداف الإعداد.
- 3 - لا يحرص اللاعبون على الحضور طوال فترة الإعداد البدني.
- 4- لا تتوفر متابعه بنسبه عاليه للتدريب من إدارات الإنديه.
- 5-المعدات والإجهه اللازمة للتدريب غير مكتملة.

التوصيات: -

- نوصي الأتحاد بزيادة فترة الإعداد البدني حتي تتحقق كل مطلوباته و أهدافه البنائية.
- زيادة عدد مرات التدريب الاسبوعية , أو زيادة زمن الوحدة التدريبية , أو الاثنين معا.
- علي إدارات الأنديه توفير أجهزة ومعدات التدريب كاملة.
- حث اللاعبين الحرص على الحضور طوال فترة الإعداد البدني.
- ضرورة متابعة عملية التدريب بنسبة عالية من إدارات الإنديه.

Abstract

This study aimed to identify the Obstacles of Implementing football physical preparation based on specialist`s point of view for the first division clubs Khartoum state – Omdurman locality.

. The researcher used the descriptive method and the questionnaire tool to collect information from the study community composed of Specialists of the first division in Omdurman locality Khartoum state.

The sample was random and the number of subjects (19) examined. The researcher used the appropriate statistical analysis of the statistical package for social sciences (spss).

Main Results:

1. The period available for physical preparation is not commensurate with the liability and construction goals.

2 – The number of weekly training is insufficient to achieve the objectives of preparation.

3 – The players are not keen to attend throughout the preparation period.

4 – There is no high follow-up for the training training from the administration of the clubs.

5 – Clubs Aministrations are not providing the equipment and tools necessary for training.

Recommendations:

– Increase the number of weekly training sessions, increase the training time, or both.

- Players should be present throughout the physical preparation period.
- Increase the period of physical preparation to achieve all the demands and constructive goals.
- Follow-up of the training process at a high rate from the administrations of the clubs.
- Ensure the provision of equipment and training equipment.

قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	البسمة
ب	الآية
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	المستخلص
و	Abstract
ح	قائمة الموضوعات
ك	قائمة الجداول والأشكال
ك	فهرس الملاحق

الفصل الأول - الإطار العام

2	المقدمة	1-1
3	مشكلة البحث	1-2
4	أهمية البحث	1-3
4	أهداف البحث	1-4
4	تساؤلات البحث	1-5
4	منهج البحث	1-6

4	حدود البحث	1-7
4	أدوات جمع البيانات	1-8
5	المعالجات الإحصائية	1-9
5	مصطلحات البحث	1-10
الفصل الثاني - الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة		
7	المبحث الأول - كرة القدم	2-1
17	المبحث الثاني - التدريب الرياضي	2-2
24	المبحث الثالث - الإعداد البدني	2-3
36	المبحث الرابع - تغذية الرياضيين	2-4
40	المبحث الخامس - تدريب كرة القدم	2-5
43	المبحث السادس - الدراسات السابقة والمشابهة.	2-6
الفصل الثالث - إجراءات البحث		
49	منهج البحث	3-1
49	مجتمع وعينة البحث	3-2
50	الأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات	3-3
53	المرحلة الإستطلاعية	3-4
54	تطبيق الدراسة	3-5

54	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث	3-6
الفصل الرابع - عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج		
56	النسبة المئوية للتكرارات وكا2 والترتيب،	4
الفصل الخامس - أهم النتائج والتوصيات		
64	النتائج	5-1
64	الإستنتاجات	5-2
65	التوصيات	5-3
65	المقترحات	5-4
66	ملخص البحث	5-5
69	قائمة المصادر والمراجع	5-6
72	الملاحق	5-7

قائمة الجداول والأشكال

رقم الصفحة	الجدول	م
28	بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيويه لإنتاج الطاقه	1
32	مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة	2
37	تغذية الرياضيين عن طريق تناول خمس وجبات يوميا	3
49	وصف العينة من حيث المستوى الاكاديمى	4
50	وصف سنوات الخبرة للعينة	5
51	الوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لجميع فقرات الاستبانة	6
53	المتوسط الحسابى، الانحراف المعيارى ومعامل الارتباط (الثبات) والصدق	7
56	النسبة المئوية للتكرارات وكا2 والترتيب	8

فهرس الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	م
71	الإستبانة الأوليه	1
75	الإستبانة النهائيه	2
80	قائمة بإسماء المحكمين	3

الفصل الأول الإطار العام

- 1-1 المقدمة
- 1-2 مشكلة البحث
- 1-3 أهمية البحث
- 1-4 أهداف البحث
- 1-5 تساؤلات البحث
- 1-6 منهج البحث
- 1-7 حدود البحث
- 1-8 أدوات جمع البيانات
- 1-9 المعالجات الإحصائية
- 1-10 مصطلحات البحث

الفصل الأول

الإطار العام

1-1 المقدمة: -

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكلة الحالي , حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائيا وعفويا دون قصد أو أعداد متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتنصها , أو سباحة مجري مائي لإجتيازة , فمارس بذلك جملة من المهارات الأساسية بهدف كسب قوته أو حماية نفسه أو توفير معيناتة على البقاء.

كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية, فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكره إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية, والإسبوعية, والفترية, والسنوية. ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا, ونظره إلي لاعبي الكرة الآن وماكانوا من سنوات, نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظه. إن كرة القدم الحالية تنصف بالسرعة في اللعب, والقوة في الأداء, والمهاره العالية في الأداء الفني والخططي , والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية, أي تنمية الصفات البدنية.

يقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب, ويتدرب عليها اللاعب, ليصل إلى قمة لياقته البدنية, وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه, وفقا لمقتضيات اللعبة. والإعداد البدني يهدف إلي تطوير صفات السرعة, والقوة, والتحمل, والرشاقة, والمرونة.. إلخ لدي اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير طوال وقت المباراة (90 دقيقة), وكبر مساحة الملعب, ولكن هناك أيضا عوامل أخرى نذكر منها:

* طبيعة اللعبة التي تقتضي من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة, ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.

* ماتتطلب طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات جري سريعة ومفاجئة.

* تتطلب من اللاعب أن يكافح للاستحواذ علي الكرة من الخصم, او الجري السريع للحصول علي الكرة قبل الخصم.

* تستدعي اللعبة أن يبذل اللاعب مجهودا عصبيا كبيرا ناتجا من سرعة تغير مكان الكرة, مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين الأماكنهم دفاعا وهجوما, نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (90 دقيقة).

*يضاف إلي ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور مثلا) علي الجهاز العصبي للاعب. (حنفي محمود مختار, 1998, ص 53).

المفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع, بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب (لأنواع التدريب المختلفة) بما يتناسب الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوه أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية, فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج لتحسين لياقة البدنية ولتفادي الأمراض, والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية, والبعض الآخر يمارسها لزيادة كفاءته اليومية والتحرر من الروتين اليومي, والبعض يحتاج إلي ممارسة البرامج التي تؤهلهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسات والمباريات (رياضة المستويات). (أمر الله أحمد البساطي, 1998, ص 4).

2-1 مشكلة البحث: -

تدني مستوى اللياقة البدنية له تبعاته, فاللاعب منخفض اللياقة البدنية يكون عرضه للاصابات ولايستطيع تأدية المهارات الاساسية بصورة جيدة , وتدني مستوى اللياقة يظهر ايضا في اخر ربع ساعة من الشوط الثاني للمباراة حيث يتدني مستوى اللعب كثيرا وتقل الروح القتالية للفريق .
التغذية الفقيره (الغير غنية بمواد الطاقة) ايضا تؤثر سلبا علي مستوى اللياقة البدنية حيث لا يؤدي اللاعب بصورة جيدة, عدم الاعداد الكافي يؤدي الي ظهور الفريق بشكل ضعيف حيث ان عناصر اللياقة البدنية تكون قد أعطيت بشكل جرعات ضعيفة وبالتالي يكون فريق ضعيف وسيظهر بمستوي باهت وسيكون عرضه للهزائم المتكررة.

لاحظ الباحث من خلال عمله في المجال الرياضي ان كرة القدم الحديثة تعتمد علي وبشكل كبير علي الاعداد البدني المتكامل من حيث المده التي تتراوح ما بين 4 - 6 اسابيع مقسمة الي وحدات تدريبيه يومية تراعي فيها أسس التدريب الرياضي معد بدني متخصص يسانده إداريين علي درجة من الخبرة العالية في المجال , وبالرغم من ذلك يرى الباحث أن برامج الإعداد البدني لدي أندية الدرجة الأولى بمحلية امدرمان ولاية الخرطوم تصاحبها بعض اوجه القصور . وقد حاول الدارس من خلال اهمية واهداف وتساولات الدراسة الوقوف علي المعوقات التي تحول دون تنفيذ برامج الإعداد البدني بصورة متكاملة.

1-3 أهمية البحث: -

- قد يسهم في معرفة المعوقات التي تواجه تنفيذ برامج الاعداد البدني .
- قد يساعد المعد البدني في تنفيذ برنامجة الإعدادي بالشكل المطلوب.

1-4 أهداف البحث:-

- التعرف على معوقات تنفيذ برامج الاعداد البدني في كرة القدم لاندية الدرجة الاولى بمحلية امدرمان من وجهة نظر الفنيين .

1-5 تساؤلات البحث:-

- ماهي المعوقات التي تواجه تنفيذ برامج الاعداد البدني لاندية الدرجة الاولى بمحلية امدرمان . وقد انبثقت عنها التساؤلات الفرعية التالية:

- هل الزمن من المعوقات التي تواجه تنفيذ برامج الاعداد البدني؟
- هل اللاعب من المعوقات التي تواجه تنفيذ برامج الاعداد البدني؟
- هل التغذية من المعوقات التي تواجه تنفيذ برامج الاعداد البدني؟
- هل إدارات الانديه من المعوقات التي تواجه تنفيذ برامج الاعداد البدني؟
- هل الأدوات من المعوقات التي تواجه تنفيذ برامج الاعداد البدني؟

1-6 منهج البحث:-

- استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لموضوع الدراسة .

1-7 حدود البحث :-

المجال الزمني : 2018 - 2019 م .

المجال المكاني : السودان , ولاية الخرطوم , محلية امدرمان

1-8 أدوات جمع البيانات :-

- استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات .

9-1 المعالجات الإحصائية :-

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة من الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) .
(معادلة سيبرمان براون, النسب المئوية, الانحراف المعياري, المتوسط الحسابي, معامل الالتواء, كا 2).

10-1 مصطلحات البحث :-

(أ) كرة القدم :-

هي لعبة جماعية تلعب بالكرة بين فريقين , لكل فريق احد عشر لاعبا اساسيا بما فيهم حارس المرمى وتحسم بالفوز عن طريق تسجيل الاهداف.(تعريف اجرائي).

(ب) الاعداد البدني :-

يعرف الاعداد البدني بانه رفع مستوي الأداء البدني للفرد الرياضي لاقصي مدي تسمح به قدراته (مفتي أبراهيم حماد, 2001, ص143).

(ج) أندية الدرجة الأولى :-

هي فرق كرة القدم التي درجة من بين اندية الدرجات (الدرجة الثالثة, الثانية, الأولى, الممتازة) لمنطقة امدرمان , وتلعب منافساتها تحت اشراف الاتحاد المحلي لكرة القدم بولاية الخرطوم.(تعريف اجرائي).

(د) التدريب الرياضي :-

هو عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف الي أعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوي رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.(محمد حسن علاوي.1990.م.ص36).

(هـ) الفنيين :-

هم اعضاء الجهاز الفني (المدير الفني او المدرب الأول , مساعد المدرب او المدرب العام , المعد البدني , الطبيب و المعد النفسي). (تعريف إجرائي).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة والمثابفة

2-1 كرة القدم

2-2 التدريب الرياضي

2-3 الإعداد البدني

2-4 تغذية الرياضيين

2-5 تدريب كرة القدم

2-6 الدراسات السابقة والمثابفة

المبحث الأول

كرة القدم

1-2 كرة القدم

المقدمة :-

يشترك في مباراة كرة القدم فريقان , يتكون كل منهما من احد عشر لاعبا , ويحاول اعضاء كل فريق ادخال الكرة في مرمى الخصم , ويطلق على المحاولة الناجحة احراز هدف , ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز اهدافا اكثر خلال شوطي المباراة الذي يدوم الواحد منهما خمسا واربعون دقيقة. يستخدم اللاعبون اقدامهم او رؤوسهم او اي جزء اخر من اجسامهم بإستثناء ايديهم واذرعهم لدفع الكرة او التحكم فيها , ويحق للاعب واحد من كل فريق يسمي حارس المرمى ان يمسك الكرة بيديه ولكن داخل منطقة محددة امام المرمى , ويوجد في اللعبة احتكاك بدني شديد نظرا لان اللاعبين يتنافسون لأستحواذ على الكرة. (عمرو ابو المجد 2013, ص 14).

- رياضة كرة القدم من الالعاب القديمة جدا , و تاريخها طويل , حافظت فية على حيويتها وقدراتها على استقطاب الجمهور والاستئثار باهتمامهم , وهي الرياضة الاكثر شعبية في العالم . وعرفت قديما في الصين من حوالي 300 سنة ق.م. عرفها الاغريق ثم مارسها الرومان عبر الامبراطورية الشاسعة التي امتدت في جميع انحاء العالم المعروف آنذاك.

وعن طريق روما انتقلت اللعبة الي بلاد الانجليز فسحرت الشعب الانجليزي الذي مارسها في الطرقات , والشوارع والمدارس و الحدائق , مما اضطر بعض الملوك الي محاربتها في احيان كثيرة , لانها شغلت الناس عن الفروسية , وباقي الالعاب الرياضية , وفي ايطاليا كانوا يلعبون كرة القدم من العام 1410م . وفي منتصف القرن التاسع عشر تفرعت اللعبة , قسم يريد استخدام اليد و قسم آخر لا يريد . فأدي ذلك الي ظهور لعبتين احدهما كرة القدم السائدة اليوم و الثانية لعبة الرجبي , فاعتمدت المدن الانجليزية امثال كامبردج , وشفيلد ولندن وغيرها وضع قوانين لعبة كرة القدم .

وفي العام 1863م تأسست في بريطانيا جمعية كرة القدم البريطانية , وقد طور الانجليز هذه اللعبة , وانتقلت خلال قرن من قارة الي قارة اخرى , ومع ذلك فقد ظل الإنجليز يمارسونها زهاء 70 عاما وفي سنة 1930م سادت هذه اللعبة , وكانوا يتغلبون على الفرق الاقل خبرة منهم , وبعد ذلك بدأت فرق امريكا اللاتينية تظهر تفوقها على الفرق البريطانية وغيرها , اقامت بريطانيا اول بطوله لكأس انجلترا عام 1872م ومن ثم بطولة اللاعبين المحترفين عام 1885م. (عمرو ابو المجد , 2013 , ص 13) .

كرة القدم القديمة: -

وفقا لمراجع تاريخية اسطورية عن بدايات كرة القدم , فإن الركل بدأ منذ وقت مبكر جدا من الزمن بعد الانتصارات في الحروب حيث يتم ركل الجماجم البشرية للأعداء .
وفي عام 255 ق.م إلى 220م بعد الميلاد لعبت لعبة تسمى تشوتسو في الصين تعتمد على ركل جلد مستخرج من الحيوانات بعد ربط القطبين بواسطة الخيط .
وذكر بعض المؤرخين بعض الطقوس القديمة للمصريين القدماء تشابة ركل كره القدم , كما ذكر ان كلا من الاغريق و الرومان لعبوا العابا تنطوي على حمل وركل مجسم شبه كروي. (عمرو ابو المجد , 2013 , ص 16) .

محطات تاريخية في كرة القدم :- وبناءً على ماورد في الكثير من المراجع فإنه يمكن تلخيص اهم المحطات و الانعطافات التي مرت بها فيما يلي من نقاط :-

- 1770م - ظهور اللعبة في المدارس الانجليزية .
- 1857م - تأسيس نادي (شيفيلد) كأقدم ناد في العالم .
- 1862م - وضعت اول قوانين لكرة القدم .
- 1867م - وضع مبدأ التسلل (الشروود) .
- 1872م - تم تقنين حجم ومواصفات محده للكرة .
- 1875م - تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمي بقضيب عرضي (مايعرف بالعارضة) .
- 1878م - حكم بريطاني يستعمل لأول مره الصافرة في التحكيم .

- 1885م - وضع تشريعات الاحتراف .
- 1891م - ظهور ركلة الجزاء.
- 1900م - اول دوره اولمبية (باريس) .
- 1904م - نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (بدأت بسبع دول) .
- 1912م - اصبح بإمكان الحراس استعمال ايديهم داخل المربع .
- 1927م - اصبح الهدف من الزاويه (الركنيه) مباشره جائزا .
- 1929م - تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل اربع سنوات مثل الالعاب الاولمبية .
- 1930م - تنظيم اول مباريات لكأس العالم في الاورغواي .
- 1992م - تنظيم اول مباريات لكأس العالم المسائية في الصين. (عمرو ابو المجد, 2013. (ص 35)

مسابقات نهائيات كأس العالم: -

- عبر التاريخ اقيمت الدورة الاولى سنة 1930م ونظمت في دولة الاوروغواي , وفازت بها الاوروغواي وكان من المقرر ان تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة 1905م .
- اقيمت الدورة الثانية سنة 1934م بايطاليا , وفازت بها ايطاليا (بداية النقل الاذاعي للمباريات) .
- اقيمت الدورة الثالثة سنة 1938م بفرنسا , وفازت بها ايطاليا للمرة الثانية على التوالي .
- اقيمت الدورة الرابعة سنة 1950م بالبرازيل , وفازت بها الاوروغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنه بسبب الحرب العالميه الثانية) .
- اقيمت الدورة الخامسة سنة 1954م بسويسرا , وفازت بها المانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لاول مره لثمانى مباريات متواصلة) .
- اقيمت الدورة السادسة سنة 1958م بالسويد , وفازت بها البرازيل .
- اقيمت الدورة السابعة سنة 1962م بنتشلي , وفازت بها البرازيل .
- اقيمت الدورة الثامنة سنة 1966م بانكلترا , وفازت بها انكلترا .
- اقيمت الدورة التاسعة سنة 1970م بالمكسيك , وفازت بها البرازيل .

- اقيمت الدورة العاشرة سنة 1974م بالمانيا الغربية , وفازت بها المانيا الغربية .
- اقيمت الدورة الحادية عشر سنة 1978م بالارجنتين , وفازت بها الارجنتين .
- اقيمت الدورة الثانية عشر سنة 1982م باسبانيا , وفازت بها ايطاليا .
- اقيمت الدورة الثالثة عشر سنة 1986م بالمكسيك , وفازت بها الارجنتين .
- اقيمت الدورة الرابعة عشر سنة 1990م بايطاليا , وفازت بها المانيا .
- اقيمت الدورة الخامسة عشر سنة 1994م بالولايات المتحدة الامريكه , وفاوت بها البرازيل .
- اقيمت الدورة السادسة عشر سنة 1998م بفرنسا , وفازت بها فرنسا .
- اقيمت الدورة السابعة عشر سنة 2002م بكل من اليابان كوريا الجنوبيه , وفازت بها البرازيل .
- اقيمت الدورة الثامنة عشر سنة 2006م بالمانيا , وفازت بها ايطاليا .
- اقيمت الدورة التاسعة عشر سنة 2010م بجنوب افريقيا , وفازت بها أسبانيا .
- اقيمت الدورة العشرون سنة 2014م بالبرازيل , وفازت بها المانيا .
- اقيمت الدورة الواحدة والعشرين سنة 2018م بروسيا , وفازت بها فرنسا. (عمرو ابو المجد, 2013 ص 36).

موضوعات القانون الدولي لكرة القدم :-

- 1- مادة (1) ميدان اللعب.
- 2- مادة (2) الكرة.
- 3- مادة (3) عدد اللاعبين.
- 4- مادة (4) معدات اللاعبين.
- 5- مادة (5) الحكم.
- 6- مادة (6) الحكام المساعدون.
- 7- مادة (7) مدة المباراة.
- 8- مادة (8) ابتداء واستئناف اللعب.
- 9- مادة (9) الكره في اللعب و خارج اللعب.

10- مادة (10) طريقة تسجيل الهدف.

11- مادة (11) التسلل.

12- مادة (12) الاخطاء وسوء السلوك.

13- مادة (13) الركلات الحرة.

14- مادة (14) ركلة الجزاء.

15- مادة (15) رمية التماس.

16- مادة (16) ركلة المرمي.

17- مادة (17) الركلة الركنية.

(عمرو ابو المجد, 2013, ص38)

بطولات الأتحاد الدولي لكرة القدم :-

1 - كأس العالم لكرة القدم وتقام البطولة كل 4 سنوات .

2 - كأس العالم لكرة القدم الشاطئية .

3 - كأس العالم لكرة القدم تحت 20 سنة .

4 - كأس العالم للأندية.

5 - كأس العالم لكرة القدم تحت 17 سنة .

6 - بطولة العالم لكرة القدم داخل الصالات .

7 - بطولة النجوم الزرقاء \ كأس العالم للشباب .

<https://www.fifa.com/fifa-tournaments/>

الأتحاد الدولي لكرة القدم :-

أجتمع في العام 1863م أحد عشر مندوبا من الاندية و الجمعيات الانجليزية في باريس للبحث

في كيفية وضع قوانين خاصة باللعبة وبهدف إنشاء اول اتحاد رسمي لكرة القدم .

فقبل ذلك الوقت كانت المئات من المدارس والاندية تمارس كرة القدم بقوانين خاصه بها , فقسم

منها سمح باستعمال يديه وكتفيه اثناء اللعب , فيما مانع القسم الاخر استعمال اليدين , وعلى

رغم هذه الخلافات اتفق الاتحاد الجديد على تحديد اصول اللعبة ووضع قانون موحد لها .

فخلال عقد تم إنشاء الاتحاد الويلزي وتبعية الاسكتلندي و ثم الايرلندي. وفي عام 1882م أسست الاتحادات الاربعه مجتمعة الاتحاد الدولي لكرة القدم , الذي حاول تنظيم لعبة كرة القدم في انحاء العالم . تم تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في باريس بتاريخ 21 مايو 1904م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ست دول أوروبية . كان اول رئيس للاتحاد (الفرنسي روبير غيرين).

التنظيم: -

قام الاتحاد الدولي لكرة القدم بإنشاء العديد من الأتحادات، ومنها الاتحادات القارية , ويجب على الاتحادات الوطنية ان تكون عضوا في الاتحاد القاري لكرة القدم وفقا لتصنيفها الجغرافي وهو كما يلي :

- الأتحاد الاسيوي لكرة القدم - لقارة اسيا ودولة استراليا .

- الأتحاد الافريقي لكرة القدم - لقارة افريقيا .

- اتحاد امريكا الشماليه وامريكا الوسطي والبحر الكاريبي لكرة القدم - لقارة امريكا الشماليه و امريكا الوسطي .

- اتحاد امريكا الجنوبيه لكرة القدم - لقارة امريكا الجنوبية .

- اتحاد اوقيانوسيا لكرة القدم - لقارة اوقيانوسيا .

- الاتحاد الاوروبي لكرة القدم - لقارة اوروبا .

(الاتحاد_الدولي_لكرة_القدم/https://ar.wikipedia.org/wiki)

رؤساء الاتحاد الدولي لكرة القدم منذ انشائه: -

1 - روبرت جورين (فرنسي) 1902م - 1906م .

2 - دانييل بورلي ولفول (بريطاني) 1906م - 1918م .

3 - جول ريميه (فرنسي) 1921م - 1954م .

4 - رودولف سيلدرايريس (بلجيكي) 1954م - 1955م .

5 - آرثر دريوري (بريطاني) 1955م - 1961م .

6 - سير ستانلي روس (بريطاني) 1961م - 1974م .

7 - جواو هافيلانج (برازيلي) 1974م - 1998م .

8 - جوزيف سيب بلاتر (سويسري) 1998م - 2016م .

9 - جيانى انفانتينو (سويسري) 2016م - حتى الآن . (المرجع السابق).

كرة القدم في السودان :-

دخول كرة القدم السودان :

لم تكن كرة القدم معروفة في السودان قبل دخول الحكم الثنائي بأي صفة من الصفات , وقد شاهدها السودانيون الذين عاشو بالقرب من ثكنات الجيش الانجليزي كضاحية بري والديوم والذين عملوا بكلية غردون والكلية الحربية .. وقد مارسها قلة من طلبة المدارس الأولية و الوسطي بطريقة غير منتظمة خلال حصص التربية الرياضية عندما بدأت الدراسة بمدن الخرطوم و ودمدني ووادي حلفا وسواكن (1902م - 1904م) .. حيث كان معظم طلبه هذه المدارس من ابناء المصريين والشوام الذين كانوا يعملون كموظفين في البلاد .

تعتبر كلية غردون المهد الأساس لكرة القدم بالسودان حيث مارسها الطلبة وأساتذتهم الانجليز وخاصة عندما التحق المستر (بودال) بهيئة التدريس عام 1907م وهو يعتبر من ابرار الرياضيين الانجليز الذين بذلوا جهدا مقدرا في ادخال كرة القدم في السودان والتي كانت تشاهد في بواكيرها من قبل النظارة في بعض الاحياء والساحات حيث كانت تحظى باهتمام قليل لفترات قصيرة وذلك لعدم المام الناس بها ومعرفة أصولها , وفي عام 1910م برز احد السودانيين وهو عثمان رمضان دكين (نكولا) ويعتبر من اوائل الذين مارسوا اللعبة وقد لعب ضمن فرقة اورطة الملك والتي تسمى (الفيزيلوز) .

بعد انضمام السودانيين لبعض فرق الجيش وجدت كرة القدم بعد ذلك رواجا لا بأس به بين الناس واخذت تنتشر بسرعة في المدارس وسرعان ما عمت الاحياء بالخرطوم وبقية المدن الكبرى مثل ود مدني وعطبرة وبورتسودان والابيض , وكلما تخرجت دفعة من المدارس الأولية وكلية غردون قويت اللعبة وزاد الحماس لها , وفي مدينة الخرطوم ظهرت بعض الفرق وسط الأهالي منها فرق بري وديم سلمان والمقص و الفجر والنسر و ديم أبريش وغيرهم , ويعتبر الأخير من اقوي الفرق بالخرطوم حتى عام 1918م ..

وفي امدرمان عرفت المدينة الكرة لأول مره عام 1902م عن طريق مدرسة امدرمان الأميرية ومنها انتقلت للأحياء بواسطة طلبتها حيث اخذت في الانتشار واكتساب شعبيتها , وفي حوالي 1908م بدأت الفرق تتكون و نذكر منها الوطن , الحديد , المسالمة , الاسبالية , أبوعنجة, أبو كدوك , قلب الاسد .. وفي عام 1928م ظهر فريق قوي متمرس في فنون اللعبة يسمى (تيم عباس) وكان معظم لاعبيه من طلبة كلية غردون واستطاع هذا التيم أن يهزم كل فرق امدرمان ويتربع على عرش الكرة في المدينة , وعباس هذا كان يعمل جلادا بسوق أمدرمان وهو من هواة كرة القدم وعشاقها فقد كان يوفر كل احتياجات الفريق من دخلة الخاص .

وبعد ظهور قوة تيم عباس تم دمج كل فرق المنطقة في فريق واحد يسمى الموردة وتم الاجتماع في منزل عوض الله مرسال بالعباسية وتكونت الموردة الموحدة في 12 مايو 1929م .. اما في مدينة بحري ظهرت فرق أولاد كوبر والمخازن والمهمات والشعر وتلودي وديم السلك وديم كمال , والوابورات ثم أستاك وعقرب والتذكار و الكوكب .. وفي مدينة ود مدني ظهرت بعض فرق الانجليز وفرق الاورط العسكرية والبوليس وفرق المصالح الحكومية والمدارس وتجمعات الاحياء منها تيم العمده والبحر والسكة حديد وقلب الاسد واستاك والكوكب وغيرهم .

وفي بقية مدن السودان المختلفة نجد في عطبرة أن كرة القدم ظهرت فيها أيضا مبكرا وقد أنشأت الادارة البريطانية ناديا خاصا بالبريطانيين عام 1908م وسمي نادي عطبرة الرياضي الذي كان يرأسه المستر (مدونتر) قائد الكتيبة البريطانية وعقب افتتاح النادي تكون أول فريق لكرة القدم من جنود الجيش البريطاني وكان كابته اسمه المستر (ميرك) , وفي عام 1911م تكون فريق يحمل اسم الري المصري الذي تم حلة عام 1919م وتم تكوين فرق جديدة من فروع وأقسام السكة حديد , وكانت كل المباريات تقام بميدان عطبرة الرياضي . وفي بورتسودان تكون فريق يحمل اسم ونجت باشا وفريق حي العرب وفي الابيض تكون فريق بأسم الأعمال الحرة لتعم بعد ذلك كرة القدم جميع انحاء السودان كما نراها اليوم منشرة .

وفي عام 1936م تم تكوين أول اتحاد كرة قدم سوداني بالخرطوم وكان يدار بواسطة الادارة البريطانية لذا جاءت لجان الاتحاد مطابقة للجان الاتحاد الانجليزي وفي عام 1955م تمت سودنة الاتحاد السوداني وتولي د.عبد الحليم محمد رئاسة الاتحاد كأول سوداني يتولي هذا

المنصب بالاضافة الي عبد الرحيم شداد في السكرتارية وفي فترتهما كان للسودان شرف تبني قيام الاتحاد الافريقي لكرة القدم عام 1956م بالتضامن مع مصر واثيوبيا , وقد عمل السودان جاهدا في دعم هذا الاتحاد وتطويره حتي اتسعت رقعته وتضاعف أعضاؤه. وقد كان للسودان شرف تنظيم أول دورة افريقية بالخرطوم عام 1957م والدورة الافريقية السابعة عام 1970م بالخرطوم و ودمدني والتي فاز بها السودان وقاد المنتخب المدرب عبد الفتاح حمد , ومن الانجازات الأخرى التي حققها السودان تمثيله قارة افريقيا في كرة القدم بدورة اولمبياد ميونخ عام 1970م بفضل المدرب هاشم ضيف الله والمدرّب سيد سليم , وقد شعر السودان بالفخر والسعادة لتقدير الدول الافريقية لة في تأسيس الاتحاد الذي ترجم بانتخاب د. عبد الحلیم محمد لرئاسة الاتحاد الافريقي لكرة القدم عام 1968م. (عبد العزيز حسن البصير , 2004 (ص22) .

أتحاد الخرطوم المحلي لكرة القدم :-

يقوم اتحاد الخرطوم المحلي لكرة القدم بتنظيم مباريات اندية الدرجات المختلفة لمحليات بحري وامدرمان والخرطوم .

أندية الدرجة الاولى في فترة الدراسة :-

- 1 - نادي النيل
- 2 - نادي توتي
- 3 - نادي النسور
- 4 - نادي الأمير
- 5 - نادي ودنوباوي
- 6 - نادي الزومة
- 7 - نادي امبدة
- 8 - نادي نجوم ابو سعد
- 9 - نادي القوز
- 10 - نادي الكدرو

11 - نادي الجريف

12 - نادي شباب ناصر

13 - نادي اركويت

14 - نادي الأمتداد

15 - نادي الرابطة

أندية الدرجة الاولى بمحلية امدرمان في فترة الدراسة :-

1 - نادي ود نوباوي

2 - نادي نجوم ابو سعد

3 - نادي الرابطة

4 - نادي أمبدة

5 - نادي النسور

المبحث الثاني

التدريب الرياضي

2-2 التدريب الرياضي: -

المفهوم: يري البعض ان كلمة (التدريب Training) مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية (Trahere) وتعني "يسحب" أو "يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما " سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد (أسطبل الخيل) لإعداده للإشتراك في السباقات. وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح (التدريب Training) - نقلا عن اللغة الإنجليزية - في المجال الرياضي واعتري مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهذيب. (محمد حسن علاوي, 1990, (ص35)

التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الي اعداد الفرد (المرجع لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (السابق, ص36)

مكونات (واجبات) التدريب الرياضي :-

يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية و التربوية للتدريب الرياضي إلى 4 عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين , وهذه العمليات هي :

1 - الإعداد البدني :

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية و التحمل و السرعة و الرشاقة.

2 - الإعداد المهاري و الخططي :

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها وتثبيتها . والإعداد المهاري الخططي يكونان وحدة واحدة , إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل

أساس الأداء الخططي , هذا بالإضافة ألي أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية .

3 - الإعداد المعرفي (النظري) :-

يهدف الإعداد المعرفي (أو الإعداد النظري) ألي إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف و المعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتي يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات و المعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسة الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواة الرياضي .

4 - الإعداد التربوي - النفسي :-

يهدف الاعداد التربوي - النفسي إلي إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية. ويجب علينا النظر إلي هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة , لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي . ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتي يمكن الوصول بالفرد إلي أعلى المستويات الرياضية. (محمد حسن علاوي,1990(ص41).

عناصر اللياقة البدنية :-

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم : لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية , فقد اصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم أحدي العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية , و الاسبوعية و الفترية و السنوية . ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الاخيرة أرتقاعا واضحا , نجد ان صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة. (حنفي محمود مختار , 1998,(ص53).

القوة العضلية :-

القوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة , وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة او الاحتكاك . ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب.

تنمية القوة العضلية :-

وتتطلب حركات لاعب الكرة أن يكون قويا , فالوثب لضرب الكرة بالرأس او التصويب على المرمي أو الكفاح لاستخلاص الكرة, يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

عند التدريب على القوة يجب ان نميز بين التمرينات التي تنمي :

(أ) القوة العظمي. (ب) تحمل القوة. (ج) القوة المميزة بالسرعة. - فالقوة

العظمي تؤدي بأوزان تساوي من 80 - 100% من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط في

مجموعات صغيرة وفترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

- اما القوة المميزة بالسرعة فتؤدي بحمل من 40 - 60% وبأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية فترة الأعداد.

- اما تمرينات تحمل القوة فتعطي بانثال تساوي من 40 - 60% قوة اللاعب, وتكرار عدد

أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة.

2- السرعة :-

تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن , وتنقسم الي الانواع الأتية:

1 - سرعة الانتقال كالجري.

2 - سرعة الحركة وتتمثل سرعة أداء اي مهارة أساسية.

3 - سرعة رد الفعل وتتمثل في قدرة اللاعب سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة, أو

المنافس, او الزميل, ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم.

تحسين السرعة :-

لتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة , كالتدريب الفتري, او التدريب الدائري,

مع استخدام نظام التدريب الدائري أن امكن, على ان يقوم المدرب بأعطاء تمرينات أخرى

مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين سرعة.

وتعطي تمرينات السرعة في اليوم الثالث من اخر مباراة, وكذلك في اليومين: الرابع والخامس,

فاذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطي تمرينات السرعة أيام الاثنين, والثلاثاء, والاربعاء التي

تليها.

3- الرشاقة :-

هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في ايقاع سليم سواء على الارض أو الهواء. وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة : بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمة بأكمله لأداء الحركة بمنتهي الأتقان مع المقدرة على اتجاهاة و سرعته بطريقة سهلة انسيابية, ومع ذلك ينبغي أن يراعي المدرب :

1 - دوام أضاقة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.

2 - الأكتثار من التمرينات المركبة و التجديد و التنوع في ربط المهارات.

3 - تغير الظروف عند أداء التمرينات.

و تعلم الرشاقة يلقي عبئا على الجهاز العصبي المركزي, لذلك لا تعطي تمرينات الرشاقة عند شعور اللاعب بالتعب.

4- المرونة :-

المرونة هي مدي سهولة الحركة في مفاصل الجسم, وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الأماكنيات التشريحية و الفسيولوجية المميزة للفرد. والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة.

وافتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنها :

* عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وأتقان أداء المهارات الأساسية.

* سهولة أصابة اللاعب ببعض أصابات الملاعب.

* صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة, والسرعة, والرشاقة.

* تحديد مدي الحركة في نطاق ضيق.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بأعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوي

المرجحات وتمرينات الأطالة للعضلات والأربطة والأوتار.

ويستحسن أن يكون التمرن يوميا حتي يصل اللاعب الي المرونة, ويجب تكرار التمرين لعدد

كاف من المرات, كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية.

5- التحمل :-

ويعني التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال ومن المباراة مستخدماً صفاتة البدنية, وكذلك قدراتة الفنية والخطية بأيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الأجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة. (حنفي محمود مختار, 1998 ص53).

مفهوم الحمل ومكوناته و درجاته :-

مفهوم حمل التدريب : يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد, ويؤدي الي الارتقاء بالمستوي الوظيفي و العضوي لاجهزة الجسم, وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية و المهارات الحركية و القدرات الخطية و السمات الأردية. ويعرف (ماتيف) حمل التدريب بأنه كمية التأثير المعينة على أعضاء و أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني.

مكونات حمل التدريب :-

1- الشدة (شدة الحمل).

2 - الحجم (حجم الحمل).

3 - الكثافة (كثافة الحمل).

1 - الشدة (شدة الحمل) :-

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء . ووحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي:

(أ) درجة السرعة : وتقاس بالثانية أو الدقيقة كما في الجري أو السباحة أو التجديف.

(ب) درجة قوة المقاومة : وتقاس بالكيلو جرام كما في رياضة رفع الأثقال, أو في التمرينات

باستخدام الأثقال.

(ج) مقدار مسافة الأداء : وتقاس بالسنتيمتر أو بالمتر كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب

القوي .

(د) توقيت الأداء (سرعة أو بطء اللعب) : كما في الالعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة و الكرة الطائرة و كرة اليد ..ألخ , أو في المنازلات الفردية مثل المصارعة و الملاكمة و السلاح.

2 - الحجم (حجم الحمل) :-

ويتكون من : (أ) فترة دوام التمرين الواحد : ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء و أجهزة جسم الفرد , مثل الجري 100 متر , أو السباحة 400 متر أو رفع ثقل زنته 50 كجم لمرة واحدة مثلاً.

(ب) عدد مرات تكرار التمرين الواحد : مثل تكرار الجري لمسافة 100 متر أربع مرات , أو السباحة لمسافة 400 متر خمس مرات , أو رفع ثقل زنته 50 كجم و التكرار 10 مرات.

3 - الكثافة (كثافة الحمل) :-

يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل و الراحة في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة (الساعة التدريبية) . والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان أستعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً (أي استعادة الشفاء) . وبالتالي ضمان استمرار قدرة الفرد على العمل و الأداء و تقبل المزيد من حمل التدريب.

وتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل . وكمبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية فترة الراحة الي درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة طيبة , ويرى العلماء أن فترة الراحة البينية المناسبة هي التي تصل نبضات القلب في نهايتها الي حوالي 120 نبضة (دقة) في الدقيقة.

وتنقسم فترة الراحة الي نوعين رئيسيين هما :

(أ) راحة سلبية :-

وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الرياضي تماماً و لايقوم فيها بأداء أي نشاط بدني مقصود . مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة.

(ب) راحة ايجابية (نشطة) :-

وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء, أو عبارة عن مزيج من الحمل و الراحة . اذ يقوم فيها الفرد الرياضي بممارسة وأداء بعض أنواع من الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في

استعادة القدرة على العمل , ولا تؤدي الي زيادة أحساسة بالتعب , مثل أداء بعض تمارينات المرونة و الاسترخاء عقب تمارينات التقوية العنيفة , أو الجري الخفيف بعد العدو السريع. ويميز البعض بين نوعين من حمل التدريب هما :

- (1) الحمل الخارجي : ويشمل على المكونات السابق ذكرها (الشدة, الحجم, الكثافة).
 - (2) الحمل الداخلي : وهو درجة الاستجابات و التغيرات الوظيفية و العضوية لأجهزة الجسم التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي.
- وهناك صلة وثيقة بين " الحمل الخارجي " و " الحمل الداخلي " اذ تتناسب استجابة أعضاء وأجهزة جسم الفرد المختلفة, والعكس صحيح.

درجات حمل التدريب :-

يتميز حمل التدريب بدرجاته أو مستوياته المتعددة , وتتنحصر درجات أو مستويات حمل التدريب ما بين " الحمل الأقصى " أي أقصى ما يستطيع الفرد تحمله " " والحمل المتواضع " (الراحة الايجابية) . وتنتج عن هذه المستويات من حمل التدريب درجات متفاوتة من التعب الذي يعتبر كظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي الي الارتفاع بالمستوي الوظيفي و العضوي للفرد في حالة عدم زيادته عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة.

ويمكن تقسيم درجات أو مستويات حمل التدريب طبقا لعاملي الشدة (شدة الحمل), والحجم (حجم الحمل) الي الدرجات أو المستويات التالية :

- 1 - الحمل الأقصى.
- 2 - الحمل الأقل من الأقصى.
- 3 - الحمل المتوسط.
- 4 - الحمل البسيط.
- 5 - الراحة الأيجابية. (محمد حسن علاوي,1990, ص51)

المبحث الثالث

الإعداد البدني

2-3 الإعداد البدني

مفهوم الإعداد البدني :-

يعتبر الإعداد البدني للاعب كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة . ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع حاله التدريبية للاعب بأكسابة اللياقة البدنية والحركية . وهو يشمل على كل الاجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب الي اعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي الذهني والارادي .

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم الي اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الاداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لاقصي مدي ممكن حتي يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيره من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (حسن السيد ابو عبده , 2001 , (ص 35).

أهمية الإعداد البدني للاعب الكرة :-

اللياقة البدنية لها الاثر المباشر على مستوي الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات لذلك فأن اللياقة البدنيه يكون ايضا خلال التدريب على المهارات الاساسية و التمرينات الخططية , وبذلك ترتبط اللياقة البدنيه بالأداء المهاري والخططي . والتمرينات التي تنمي الصفات البدنيه للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طوال العام . فائثناء فترة الاعداد تعطي اهميه كبري للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات: السرعة , والقوة , والتحمل والرشاقة والمرونة العامة , اما اثناء فترة المباريات فنقل هذه التمرينات ولكن لاتمهل وتعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الاعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الاعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد انهما غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الاعداد . وهناك صفات بدنيه كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الاعداد , لذلك فانه يتحتم ان تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات ايضا . وقد ثبت علميا ان السرعة لاتبقى ثابتة , بل ان اللاعب يفقد سرعته اذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها , ومن هنا فقد اصبح لزاما على المدرب ان يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم اوعلى الاقل الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات على نفس مستوي ادائها خلال فترة الاعداد .

ولقد اظهرت البحوث التي اجريت ان الصفة البدنية الواحدة كالسرعه مثلا تتحسن اسرع اذا ماكان التدريب يشمل ايضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الاخرى كالقوه والتحمل في نفس الوقت . وبالعكس فان العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحده اثناء التدريب لاياتي بالآثر السريع المطلوب كما يظن , لذلك فان من واجب المدرب ان يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفه عندما يهدف الي تنمية صفة بدنية معينة بدرجة اكبر . (حنفي محمود مختار , 1998 (ص 54) .

اهمية فترة الاعداد :-

- تلعب فترة الاعداد الدور الرئيسي في وضع اساس تحديد مستوي اللاعب المناسب خلال مباريات الموسم .
- يتحدد الهدف الرئيسي لفترة الاعداد في رفع القدرات التنافسية للاعبى الفريق لاعلى مستوي تسمح به قدراتهم في كافة عناصر الاعداد .
- الفريق الذي يعد اعداد سليما خلال فترة الاعداد يصبح أكثر استعداد لخوض فترة المنافسات.
- فترة الاعداد تعتبر فتره تأسيسية تنفذ لمرة واحده خلال الموسم الواحد , ولاتكرر خلاله نظرا لانها تتطلب جهدا كبيرا من اللاعبين كما انها تمتد لفترة تتراوح ما بين 4 الي 6 اسابيع قد تقل وقد تزيد طبقا لظروف الفريق والمسابقة .
- غالبا ماتشمل الاسابيع التدريبية للفرق ذات المستوي العالي على وحدتين للتدريب يوميا خلال

بعض أسابيع فترة الاعداد ويلجأ الجهاز الفني لهذا بسبب الرغبة في تقسيم حمل التدريب اليومي على فترتين حتي يمكن تحقيق أفضل استشفاء وتكيف ممكنين للاعبين من الحمل المخصص لليوم التدريبي. (مفتي ابراهيم , 2011 , ص 48) .

والإعداد البدني للاعب كرة القدم ينقسم إلي نوعين:

1- إعداد بدني شامل أو عام وفيه تعطي ترمينات بنائية عامة بغرض وصول اللاعب إلي اللياقة البدنية العامة .ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال ممارسة الانشطة الأتية:

التمرينات البدنية - الجمباز - ألعاب القوي - رفع الأثقال - كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - ألعاب صغيرة..إلخ.

2- إعداد بدني خاص وهو الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم- وفي هذا الأعداد يرتبط التدريب علي المهارات و الخطط بالتدريب علي الصفات البدنية. والتمرينات هي الوسيلة الأساسية في الإعداد البدني. وتتقسم التمرينات وفق ذلك الي:

1- ترمينات عامة أو شاملة, وهي تؤدي بدون كرة قدم وتكون شاملة لكل الجسم.

2- ترمينات خاصة بكرة القدم.

3- ترمينات المنافسات و المباريات.

4- ترمينات الراحة الإيجابية.

ولاتعني كلمة التمرينات أن تكون ترمينات بدنية لأن مختلف الأنشطة الرياضية هي ترمينات عامة. (حنفي محمود مختار, 1998, ص55)

الفترة الإعدادية :-

طبيعة كرة القدم تتطلب من اللاعبين بذل مجهود بدني خارق لذلك تعتبر الفترة الإعدادية هي المرحلة الأساسية التي تعد وتجهز اللاعب لمواجهة تحديات المنافسة أثناء المباريات.

وتستغرق الفترة الإعدادية ما بين 8 إلي 12 أسبوع يقوم المدير الفني بتقسيمها علي مراحل الفترة الإعدادية كالتالي:

1- مرحلة الإعداد العام 2 إلي 3 أسابيع.

2- مرحلة الإعداد الخاص 3 إلى 5 أسابيع.

3- مرحلة الإعداد للمباريات 3 إلى 4 أسابيع.

1- مرحلة الإعداد العام :-

وهي تشمل التمرينات العامة التي تهدف إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة وتمتاز هذه المرحلة بزيادة حجم الحمل والشدة المنخفضة في التمرينات العامة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا، وهي تحتوي علي تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات التي تعمل في كرة القدم بالإضافة إلى الإحتفاظ بالكرة والتمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة وتدريبات الأثقال والألعاب الصغيرة. تستخدم طريقة التدريب المستمر.

2- مرحلة الإعداد الخاص:-

وهي تشمل علي التمرينات الخاصة التي تركز علي الإعداد البدني الخاص بكرة القدم، وتستغرق هذه المرحلة من 4 إلى 6 أسابيع وهي تعمل علي تحسين الأداء المهاري والخططي وأكساب اللاعبين الصفات الإرادية، ويتميز حمل التدريب بقلّة الحجم وزيادة الشدة والكثافة.

وفي هذه المرحلة يؤدي اللاعب تدريبات الإعداد البدني والتمرينات المهارية المرتبطة بتطوير الصفات القدرات البدنية للاعبين .كذلك تؤدي تدريبات الأداءات المهارية المركبة مع تدريبات المراكز والتحركات بالكرة وبدون كرة وكذلك التدريبات الخططية الفردية والجماعية والفريقية. تستخدم طريق التدريب الفترتي والتدريب التكراري. (حسن اليسد أبوعبده، 2001، ص 358).

أنواع وأساليب التدريب

أنواع التدريب :- تعد انواع التدريب بأشكالها المختلفة ماهي الإتدريبات تطبيقيه موجهه لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفه للإرتقاء بمستوي الإنجاز الرياضي. ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها علي احد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام الاساسي المستخدم للإمداد

بالطاقة أثناء المجهود البدني, وعليه يمكن تقسيم التدريب الي نوعين اساسيين هما :

1- التدريب اللاهوائي: يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا

(لزمين قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمه ذات معني للنظام الهوائي.

2- التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويله ويكون

معدل اخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمه ذات قيمه للنظام اللاهوائي.

ويعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب علي إحدوي النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة

وهما: أ) النظام اللاهوائي : والذي يعتمد علي النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و

الفوسفوكرياتين), والنظام اللاكتيكي لانتاج الطاقة, أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي

تتطلب تكرار الإنقباضات العضليه العنيفه (الشده العاليه) لفته أقل من دقيقتين.

ب) النظام الهوائي او الاكسجيني : والذي يعتمد علي أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة

أثناء تنفيذ التمرينات بشده معتدله الي أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفته أكثر من

دقيقتان (2 ق). (أمر الله احمد البساطي, 1998, ص 74).

والجدول رقم (1) يوضح بعض المؤشرات الخاصه بالنظم الحيويه لإنتاج الطاقة

النظام الهوائي	النظام اللاهوائي		النظام
النظام الاكسوجيني	اللاكتيكي LA	الفوسفاتي Atp-Pc	المتغيرات
أكثر من 120 ثانيه	من 15 : 120 ثانيه	حتى 15 وبعده أقصى 25 ثانيه	زمن الأداء (التمرين)
- تحمل الأنشطة التي تستمر لفته طويله - تحمل القوة لفته طويله (التحمل الدوري	- تحمل العمل لفته قصيره - تحمل السرعه	- السرعه - القوة المميزه بالسرعه - القوة القصوي	اتجاه التدريب

التنفسي) - الانشطة الهوائية	تحمل القوه - تحمل الأداء(النشاط)		
- تتوقف علي طبيعة المهارات الخاصه في كل نشاط التي تؤدي في الزمن المطابق لنظام الطاقه.		طبيعة النشاط	

جدول رقم (1) - (Merven 1990) (المرجع السابق,ص74).

طرق التدريب (الإعداد البدني)

يقصد بطرق التدريب مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير "الحاله التدريبية" للفرد الرياضي إلي اقصي درجه ممكنه.

تقسيم طرق تدريب الصفات البدنية :-

هناك طرق متعدده لتدريب الصفات البدنية (طرق الإعداد البدني) يمكن تقسيمها طبقا لاسلوب وكيفية استخدام "الحمل" و "الراحه" إلي الطرق التاليه:

1- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر(الدائم).

2- طريقة التدريب الفتري.

3- طريقة التدريب التكراري.

4- طريقة التدريب الدائري.

ولكل طريقه من طرق التدريب السابقة أهدافها و تأثيرها وخصائصها التي تتميز بها.

وينظم تنفيذ طرق التدريب البدني(طرق الإعداد البدني) كما يلي:

أ- تنظيم دائري.

ب- تنظيم حر.

طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر :-

أهدافها وتأثيرها : تهدف اساسا الي تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) . فمن النواحي

الفسيولوجية تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسوجين والوقود (الغذاء) اللازم للإستمرار في بذل الجهد. الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم. أما من الناحية النفسية فإن القدرة على الكفاح في سبيل بذل الجهد الدائم تعتبر من النواحي النفسية الهامة التي تعمل على ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق في أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصورة أساسية.

خصائصها :

تتميز طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر بالخصائص التالية:

(أ) بالنسبة لشدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25 - 75 % من اقصى مستوي للفرد.

(ب) بالنسبة لحجم التمرينات :

تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر , أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

(ج) بالنسبة لفترات الراحة البينية :

تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لاتخللها فترات للراحة البينية.

ضرورة تشكيل شدة وحجم التمرينات المستخدمة بطريقة معينة تستطيع فيها أجهزة وأعضاء الجسم العمل في حاله معينه يطلق عليها مصطلح "حالة الثبات" وهذا يعني تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية او التنفس أن تمد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسوجين حتي تتم بذلك التفاعلات الكيميائية في وجود الأكسوجين, مما يسهم في استمرار تجدد المواد المخترنه للطاقة وبذلك تتمكن العضلات في الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة دون ظهور التعب.

ينبغي مراعاة تشكيل حمل التدريب (شدة وحجم التمرينات) بصورة تسهم في عدم حدوث ظاهرة "دين الأكسوجين). أي قيام العضلات بالعمل في غياب الأكسوجين, الأمر الذي لاسيتطيع فيه الفرد الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة نظرا لان الجسم بذلك يصبح مدانا للعضلات بكميه من الأكسوجين ثم يعوضها في

أثناء "فترة استعادة الشفاء" أي أثناء فترة الراحة بعد المجهود البدني وهي الفترة التي تعود فيها المركبات الكيميائية والتنفس وسرعة القلب إلي مستواها الطبيعي.

نماذج للتمرينات المستخدمة :

من أهم انواع التمرينات المستخدمه في طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر يمكن ذكر تمرينات الجري و السباحه والتمرينات البدنية الحره بدون أدوات (أي باستخدام مقاومة ثقل الجسم).

يجب مراعاة ضرورة زيادة حمل التمرينات المستخدمة بصوره تدريجيه حتي تستطيع أجهزة وأعضاء الجسم التكيف للمزيد من الجهد البدني. ومن أمثلة طرق الزيادة التدريجيه في حمل التدريب بالنسبه لتمرينات الجري أو السباحه مايلي:

- زيادة شدة التمرينات : مثل الجري أو السباحه لنفس المسافه السابق استخدامها بسرعه أكبر.

- زيادة حجم التمرينات : مثل زيادة طول المسافه (3 كيلومتر بدلا من 2 كيلومتر مثلا), أو زيادة المده

اللازمه للجري أو السباحه (45 دقيقه بدلا من 30 دقيقه مثلا).

وينبغي ضرورة مراعاة التناسب الصحيح بين شدة التمرينات وحجمها, وهذا يعني عدم زيادة عاملي الشده والحجم دفعة واحده. (محمد حسن علاوي, 1994, ص213).

2- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

(أ) أهدافها : - تطوير التحمل الخاص.

- التحمل اللاهوائي.

- السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة.

- الإسهام في تطوير القوه القصوي.

(ب) تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

- من الناحية الفسيولوجيه تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص

الأوكسجين).

- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب \ اللاعبه للظروف والمتغيرات المتعددة

بالمنافسة.

الجدول رقم (2) يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

جدول رقم (2)

شدة أداء التمرين	= 80 : 90 % في تمارينات الجري
	= 60 : 75 % في تمارينات القوة (مقاومات).
عدد مرات أداء زمن التمرين	= 10 : 30 ثانية لكل من المقاومات والجري.
فترات الراحة البينية	= راحة إيجابية غير كاملة.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	= 8 : 10 للتقوية = 10 : 15 للجري.

مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

(مفتي إبراهيم حماد, 2001, ص214).

2- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

أهدافها وتأثيرها: تهدف الي تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي).

- التحمل الخاص.

- تحمل القوة.

وتؤدي طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة الى العمل علي زيادة قدرة الدم علي حمل المزيد من الأوكسجين كما تؤدي إلى تنمية قدرة الفرد علي التكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

خصائصها: تتميز طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة بالخصائص التالية:

أ) بالنسبة لشدة التمرينات:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة, إذ تصل في تمرينات الجري إلي حوالي من 60 - 80 % من أقصى مستوي للفرد, وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه إلي حوالي من 50 - 60 % من أقصى مستوي للفرد.

ب) بالنسبة لحجم التمرينات:

إن الشدة المتوسطة للتمرينات في هذه الطريقة تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة. وعلى ذلك يمكن استخدام تكرار كل تمرين (كتمرينات الجري أو تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية أو بدونها) إلي حوالي 20 - 30 مره. كما يمكن التكرار علي هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات).

وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14 - 90 ثانية بالنسبة للجري, وما بين حوالي 15 - 30 ثانية بالنسبة لتمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه.

ج) بالنسبة لفترات الراحة البيئية:

فترات راحه قصيره غير كاملة تتيح للقلب العوده إلي جزء من حالته الطبيعيه وتتراوح ما بين 45 - 90 ثانيه بالنسبه للاعبين المتقدمين (أي عندما تصل نبضات القلب إلي حوالي 120 - 130 نبضه في الدقيقة), وبالنسبه للناشئين تتراوح ما بين 60 - 120 ثانيه(أي عندما تصل نبضات القلب إلي حوالي من 110 - 120 نبضه في الدقيقة).

ويري بعض العلماء أنه يحسن استخدام مبدأ الراحة الإيجابي في غضون فترات الراحة البيئية مثل تمرينات المشي او الدححة أو تمرينات الاسترخاء. (محمد حسن علاوي, 1994, ص218).

3- طريقة التدريب التكراري :

تتميز هذه الطريقه بالمقاومة أو السرعة العاليه للتمرين, وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحه ولكن تختلف عنة في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذلك عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشده القصوى اثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافه والشده, مع اعطاء فترات راحه طويله نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شده عاليه. ويهدف هذا النوع من التدريب الي تطوير السرعة الانتقاليه والقوه العظمي والقوه المميزه بالسرعه وتحمل السرعة لمسافات متوسطه وقصيره.

تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوي حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التاليه:

- 1- دوام الجري او الاداء (مسافه او زمن) ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين الي:
أ) قصير : الذي يستمر من 15 ثانيه 120 ثانيه.
ب) متوسط : الذي يستمر من 120 ثانيه الى 8 دقائق.
ج) طويل : الذي يستمر من 8 دقائق الي 15 دقيقه.
- 2- شدة الجري او الاداء (دقيقة او ثانيه أو بنسبة استهلاك او سرعة الاداء) من 80 : 100 % من اقصى مقدره للاعب.
- 3- دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتحدد من خلال مسافه او زمن. ايجابيه او سلبيه بحيث لا تقل عن 3 : 4 دقائق وتصل الي 45 دقيقه طبقا للشده ومسافه وزمن التكرار وقدرة اللاعب.
- 4- عدد تكرار التمرين في المجموعه وعدد المجموعات (بالنسبه لتمرينات الجري حتي 3 مرات والانتقال حتي 3 : 8 تكرار وعدد المجموعات من 3 : 6 مجموعات.
- 5- مكان الجري او التمرين (بين موانع - رمل - مضمار - ملعب -الخ). (أمر الله أحمد البساطي, 1998, ص94).

4- طريقة التدريب الدائري:

- 1- مفهومها: هي طريقه تنظيميه للأعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسيه الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفترتي والتدريب التكراري.
- 2- مميزات وخصائص التدريب الدائري:
- يطبق من خلاله أي طريقه من طرق التدريب الثلاث الأساسيه.
- تنمي من خلاله عناصر اللياقه البدنيه الأساسيه وهي السرعة والقوه العضليه و التحمل و المرونه و

الرشاقه, كما تنمي من خلاله عناصر اللياقه البدنيه المركبه منها.

- إمكنه تشكيل تمريناته بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية و الخططية بجانب عناصر اللياقة البدنيه.
- تطور القدرات البدنيه فرديا.
- يشترك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
- تسهم في اكساب اللاعبين السمات الإراديه.
- يمكن من خلالها التركيز علي صفات بدنيه محدد.
- تحتوي عوامل التشويق والإثارة.
- توفر الجهد و الوقت. (مفتي إبراهيم حماد, 2001, ص216).

المبحث الرابع تغذية الرياضيين

2-4 تغذية الرياضيين

مقدمة:

تعد الحصة الغذائية للرياضيين ذات أهمية قصوي وذلك لانها تمد الجسم بالطاقة اللازمة لبذل المجهود, وتساعد الرياضي علي بلوغ مستوي جيد من الأداء, وكذلك تعوض الجسم مايفقده من طاقة, ولكن هذا لايعني ان التغذية هي اساس وصول الرياضي إلي قمة لياقته البدنيه والحركية, إذ أن للتدريب اهميته في تطوير المستوي ولذا يجب ألا يهمل.

كما أن غذاء الإنسان بشكل عام يجب ان يحتوي علي نسب مختلفة من هذه المواد وهي 4 - 1 - 1, وهذا يعنى أن يحتوي الغذاء على جرام واحد من البروتين يجب ان يحتوي نفس النسبة من الدهون وعلى 4 جرامات من الكربوهيدرات, وذلك لان جراما واحدا من الكربوهيدرات وكذلك من البروتين إذا احترقت تعطي 4.1 سعرات حرارية تقريبا.

لذلك يجب أن تكون نسبة محتويات البروتين في الغذاء هي 15% من عدد السعرات والدهون بنسبة 25 - 30% من عدد السعرات الكلية والكربوهيدرات بنسبة 55 - 65% من عدد السعرات الكلية. وإذا زادت حاجة الجسم اليومية من السعرات الحرارية يجب ان تزداد المواد الغذائية "الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات" بنفس النسب السابقة.

أما فيما يتعلق بالرياضيين فيجب الأخذ بعين الاعتبار النشاطات الرياضية المختلفة التي يزاولونها وطبيعة كل منها ومتطلباتها من السعرات الحرارية سواء في حالة التدريب أو المسابقات.

كما أن عدم توافر الطاقة اللازمة في غذاء الرياضي سوف يؤدي إلي استهلاك الاحتياطي من عناصر الطاقة في الأعضاء عند ممارسة التدريب أو عند المسابقات. (حسن محمد أحمد عثمان, 2010, ص182).

النظام الغذائي في مرحلة التدريب:

يعتبر النظام الغذائي للرياضيين في هذه المرحلة ذا أهمية خاصة, حيث أنه يكيف العوامل الفسيولوجية في الجسم ووظائف أعضائه للعمل الرياضي المطلوب عن طريق التغيرات الكيميائية و الطبيعية التي تحدث

في الخلية داخل الجسم خلال فترات التدريب, وتساعد علي أن يصبح الجسم مهيبًا للمسابقات و المنافسات. ويتضمن المعدل الغذائي اليومي للفرد الذي طوله 1,75 متر ووزنه 70 كيلوجراما ما مقداره 3500 سعر حراري تقريبا ويسمح بتجاوز هذا المقدار من السعرات من 10% إلي 15% بسبب الاختلافات النوعية بين الأفراد, وحالة الطقس. ويجب الإلتزام بدقة النسب الخاصة بالإتزان الغذائي ومايحويه من مقادير بحيث تكون هذه النسب 55% مواد كربوهيدراتية, 30% مواد دهنية, 10% مواد بروتينية.

كما يجب شرب 1,5 لتر من الماء يوميا علي الأقل, مع التأكد من عدم التدخين أو تناول المشروبات الكحولية ومنعها منعًا باتًا. لأن التدخين له أضراره العديدة ويساعد علي التعب حيث يؤثر علي فيتامين (سي) كما يعمل على تقليل مرونة الرئة وبالتالي صعوبة التنفس, كما أن من الأضرار التي تسببها الكحول اضطراب حالات التوافق العضلي العصبي. (المرجع السابق, ص 187).

وينصح علماء التغذية بأن تتم تغذية الرياضيين عن طريق تناول خمس وجبات يوميا, وذلك

حسب الجدول التالي:

جدول رقم(3).

الوجبة	النسبة المئوية	عدد السعرات بالكيلو
الفطور الأول	25%	1,450
الفطور الثاني	10%	0,580
الغداء	30%	1,740
بعد الظهر	10%	0,580
العشاء	25%	1,450

(المرجع السابق, ص 185).

نظام التغذية للرياضيين والشروط التي يجب مراعاتها:

- يجب ان يوزع معدل التغذية اليومي من السعرات الحرارية علي 3 أو 4 وجبات في اليوم على النحو التالي

: من 35 : 40% للغداء, من 15 : 20% للعشاء.

- يجب ان يراعي الرياضي تناول الطعام في زمن محدد والتناسب بين محتوى الطعام وقيمتة الحيوية.
- يجب تناول الجزء الرئيسي من المواد البروتينية والدهنية "مثل الكريمة, الزبدة, البيض, اللحم, السمك
- الخ" في النصف الأول من النهار أي في وجبة الإفطار و الغداء بينما يجب أن يكون العشاء من الكربوهيدرات بصفة أساسية "سلطة الخضار, العصائر" بالإضافة إلى البروتينات سهلة الهضم مثل الجبن, اللبن الرائب, الزبادي, اللبن.
- يفضل ان تشمل كل وجبة علي خضروات أو فواكه طازجة ويجب ألا يزيد تناول الخبز ومنتجاته خلال اليوم عن 250 : 350 جرام.
- يفضل أن يحتوي الإفطار علي خضروات بها أنسجة "الياف" سيلولوزية لتنشيط الوظيفة الحركية للجهاز الهضمي.
- يجب أن يحتوي الإفطار الثاني أو وجبة العصر في حال تناول أربع وجبات في اليوم علي مواد سهلة الهضم "مثل عصير الفاكهة, اللبن, الزبادي, الفواكه.
- يجب أن تحتوي وجبة الغداء علي حوالي 40% من معدل سعرات التغذية اليومي.
- يفضل تناول الطعام قبل عمليات التدريب بمدة تتراوح ما بين 3 : 4 ساعات لانه إذا تم التدريب وعملية الهضم في ذروتها فإن عملية الهضم والقدرة علي العمل العضلي تتأثر بذلك نتيجة لضرورة توزيع الدم بين الهضم وأداء النشاط العضلي. بالإضافة إلي ذلك فإن العمل العضلي يسبب إعاقة لعملية الهضم فيما يتعلق بإفراز الأنسولين, ومن ناحية أخرى فإن عملية الهضم تقلل من نشاط الجزء السيمبثاوي في الجهاز العصبي الضروري للعمل العضلي الفعال.
- يختلف استهلاك الرياضيين للطاقة عن غير الرياضيين في مختلف أيام الأسبوع ففي تدريبات الإعداد البدني يمكن أن يصل استهلاك الطاقة في اليوم من 6000 إلي 7000 سعر حراري أما في أيام الراحة فيبلغ 2500 إلي 3000 سعر حراري.
- تقل فترة احتفاظ الرياضي بحمل تدريبي مرتفع الشدة إذا اعتمد في غذائه علي البروتينات والدهون مع الحد الشديد من الكربوهيدرات.
- إذا صاحب النظام الغذائي المعتمد علي البروتينات والدهون تدريبات لاهوائية تنخفض احتياطات

الجليكوجين في العضلات.

- تؤدي زيادة احتياطات الجليكوجين في العضلات إلى آثار سلبية حيث يختزن كل جرام من الجليكوجين حوالي 3 جرامات من الماء وبالتالي تزداد نسبة الماء في العضلات.
- في الاحمال التدريبية ذات الطابع اللاهوائي وبصفة اساسيه "أحمال القوة المميزه بالسرعه" من الضروري أن يكون هناك نظام غذائي مختلط. لأنه يجب أن تكون احتياطات الجليكوجين كافية لأداء الأحمال اللاهوائية طوال فترة التدريب وتؤدي إلى استهلاك كمية كبيرة من الجليكوجين.
- في حالة التغذية الطبيعية بالنسب المناسبة من البروتينات و الدهون والكربوهيدرات للرياضي فإن العضلة تحتوي علي نسبه من الجليكوجين تتراوح ما بين 1,5 إلي جرامين لكل 100 جرام العضلات ويعتمد استهلاك الجليكوجين علي شدة الحمل التدريبي.
- في حالة ارتفاع شدة الحمل التدريبي بدرجة كبيرة فإن ذلك يؤدي إلى زيادة استهلاك الجليكوجين كما يزداد دور الدهون ايضا في استهلاك الطاقة.
- تمتص الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم و الماغنيسيوم والحديد بصورة افضل من عصائر الفواكه والخضروات. ويبلغ متوسط استهلاك الرياضيين للسوائل في اليوم 2 إلي 3 لتر في الظروف العادية. (المرجع السابق,ص221).

المبحث الخامس

تدريب كرة القدم

5-2 تدريب كرة القدم

مفهوم التدريب الحديث في كرة القدم وأهدافه :-

التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب : من قوة , و سرعة , ورشاقة , و مرونة , و الارتفاع بمقدرة الفنية , وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة , وكذلك تنمية صفات النفس إرادية , وتهذيب صفات الخلقية التي يجب أن يتحلي بها كرجل رياضي , وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلي وصول جميع لاعبي الفريق إلي أعلى مستوى من الأداء الرياضي . بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات.

واجبات التدريب :-

أن واجبات لا بد ان ينفذها المدرب و اللاعب لتحقيق الهدف من التدريب.
وعملية التدريب - كأى عملية تربوية - ذات شقين هما : الشق التربوي , و الشق التعليمي . وهذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب . وإلا أصبحت عملية قاصرة لا تؤتي ثمارها المرجوة.

أولاً - الواجبات التربوية للتدريب :-

يقع كثير من المدربين في خطأ جسيم , إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية , وتطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها , ولا يدرك المدرب مقدار خطئها ألا متأخراً بعد أن تتوالي هزائم فريقه . فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد , إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف , تنقص لاعبيه العزيمة . والمثابرة و الكفاح . و العمل على النصر , مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني و الفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة . لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلي تحقيقها هي :

* العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً , وأن يكون مثله الأعلى وهدفة الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف , هو الوصول إلي أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في

التدريب , مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب , أو للأداء الأقل مما هو مطلوب منة وهذه النقطة يجب أن يعتني بها مدربي فرق الناشئين بالذات .

* زيادة الوعي القومي للاعب و يبدأ هذا العمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم .
ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية و الخلفية للاعب.
* أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقه من تسامح , وتواضع , و ضبط النفس و عدالة رياضية.

* تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات , ونتائجها, كالمثابرة , والتصميم , والطموح , والجرأة , والإقدام , الاعتماد على النفس , و الرغبة في النصر , والكفاح , والعزيمة ..إلخ.
وإذا كان التدريب على مهارة معينة يظهر واضحا أمام المدرب و اللاعبين , ويوضع في شكل تمارين معينة واضحة للهدف , فإن التدريب على الصفات الخلفية يكون بطريقة غير مباشرة . وإذا كان التدريب على المهارة يستغرق وقتا محددًا , فإن التدريب على الصفات الإرادية يستمر مادام اللاعب في الملاعب .
وتوجيهات المدرب هنا تلعب دورا كبير ومن الواضح أن العملية التربوية تقتضي أن يكون المدرب مثلا صالحا أمام اللاعبين.

ثانيا - الواجبات التعليمية للتدريب :

الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب و التي يمكن أن يخطط لها المدرب بوضوح وتشمل ما يأتي:

* الإعداد البدني للاعبين , وهو الواجب الأول للمدرب , إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن المباريات الأساسية بالإتقان و التكامل الفني المطلوب , وبالتالي لا يستطيع أن ينفذ خطط اللعب كما يجب. وحتى لا يتأثر الإعداد البدني للاعب بحالته الصحية , يجب أن يعتني المدرب دائما بعرض اللاعب على الطبيب في فترات دورية , وعمل التحليلات اللازمة , والعلاج مبكرا لأي اضطرابات صحية , مع العناية التامة بالتغذية المناسبة , وتناول الأدوية المطلوبة - إذا اقتضى الأمر ذلك.

* الإعداد المهاري للاعب وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلي الإتقان التام و التكامل في الأداء الفني للمهارة , تحت أي ظرف من ظروف المباراة ويهدف المدرب من إتقان اللاعب للمهارة أن يؤديها بألية بدون تفكير وهذا يساعد على أن يحصر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططي فقط , مما يسهل عمله ويجعله أكثر

تركيزا.

* الإعداد الخططي - لم يصبح التدريب على المهارات الأساسية في التدريب الحديث في كرة القدم هدفا أساسيا قائما بذاته , وخاصة مع لاعبي 15 17 19 بل أصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة التي تختلف عن الإعداد المهاري . والتي لا بد للمدرب أن يتبعها حتي يستطيع أن يتدرج في تعليم خطط اللعب لفريقة و يبدأ الإعداد الخططي للاعب من سن 10 سنوات.

* الإعداد الذهني - إن التفكير السليم و التصرف الحسن , و المبادأة , متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وتزداد قيمتها , وتظهر بوضوح أهميتها . كلما اشتد التنافس بين الفريقين , وخاصة أثناء اللحظات الحرجة في المباراة , حيث تظهر قيمة الإعداد الذهني للاعب , فمن واجب المدرب أن يعلم اللاعب أن يكون خلاقا ذا مبادأة , يعرف كيف و متي يستخدم مهاراتة الفنية بالإضافة إلي خبراتة الخططية و الإعداد الذهني . والتعليم النظري للاعبين يمثل جزءا هاما من التدريب الرياضي الحديث ويتطلب أن يعطية المدرب دائما العناية اللازمة وإن كان من الملاحظ - مع الأسف - عدم اهتمام بعض المدربين بذلك.(حنفي محمود مختار, 1998, ص14).

المبحث السادس

الدراسات السابقة والمشابهة

2-6 الدراسات السابقة والمشابهة

قام الباحث بترتيب وعرض الدراسات السابقة و المشابهة حسب إرتباطها بالموضوع.

1- دراسة مهند حامد عبد القادر السباعي بعنوان (التعرف على واقع الاعداد البدني في بداية الموسم التنافسي والأصابات الشائعة لنادية الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم 2015م) . رسالة ماجستير . استخدم الباحث المنهج الوصفي , حيث تكون مجتمع البحث من مدربي و أخصائيي العلاج الطبيعي , واشتملت العينه على 16 فردا , 8 مدربين و 8 اخصائي علاج طبيعي حيث استخدم الباحث الاستبيان لجمع البيانات وجاءت أهم النتائج كالتالي :

- 1 - عدد أسابيع الإعداد البدني في البرنامج العام والخاص تقل عن ستة اسابيع .
 - 2 - يحدث تمزق في الرباط الخارجي للركبة .
 - 3 - يحدث تمزق في أربطة الكاحل .
- وكانت اهم التوصيات :-

- 1 - يجب تخطيط وتصميم البرنامج التدريبي للاعداد على أسس علمية .
 - 2 - يجب ان يتم إجراء الفحوصات الطبيه والاختبارات المعملية قبل البدء في الاعداد .
 - 3- يجب ان لا تقل عدد اسابيع الاعداد البدني العام والخاص عن ستة اسابيع .
 - 4 - يجب وضع برنامج غذائي متكامل ي فترة الاعداد .
 - 5 - يجب وجود أخصائي نفسي مع الفريق .
 - 6 - العمل على انشاء مراكز متخصصة في الطب الرياضي واصابات الملعب .
- 2- دراسة عوض ياسين احمد محمود بعنوان (التعرف على مستويات المتطلبات البدنية للاعب المنتخب الوطني الأول لكرة القدم بالسودان 2009م) . رسالة دكتوراة . استخدم الباحث المنهج الوصفي , وكانت وسيلة جمع البيانات عن طريق المسح المرجعي , والدراسات السابقة , حيث كانت العينة عمدية لجميع لاعبي المنتخب وعددهم عشرون لاعبا . استخدم الباحث المتوسط الحسابي , الوسيط و الانحراف المعياري , واختباري (ت و ف) لدلالة الفروق و معامل الاختلاف .

أهم نتائج الدراسة :-

- 1 - توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح خط الدفاع لمتطلب التحمل .
 - 2 - لا توجد فروق بين خطوط اللعب الهجوم والوسط و الدفاع لبقية المتطلبات .
 - 3 - توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح اللاعبين المشاركين لمتطلب المرونة .
 - 4 - لا توجد فروق بين اللاعبين المشاركين وغير المشاركين لبقية المتطلبات .
 - 5 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتطلبات البدنية للمنتخب مقارنة بالمستويات المعيارية العالمية لصالح المنتخب في متطلب القدرة .
- 3- دراسة محمد الفاتح احمد أسماعيل أحمد بعنوان (الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم 2010 م) . رسالة ماجستير .
- أستخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات , واختار الباحث عينة البحث بطريقة قصدية من المدربين المنضوين تحت لواء الاتحاد المحلي لكرة القدم وبلغ عددهم (8) مدريا .
- أهم نتائج الدراسة :-

- 1 - لا تتوفر الأدوات الأجهزة الحديثة المعينة في التدريب , ولا يوجد متخصص للأشراف على التغذية في محور امکانات التي مثلت المعوق الأول .
 - 2 - لا يلتزم اللاعبين بالعادات الصحية السليمة , وبعض اللاعبين يفقدون التحكم في انفعالاتهم أثناء المباراة بدون مبرر مما يعرضهم للأضرار و الطرد كما جاء في محور الصعوبات الخاص باللاعبين وهذا جاء كمعوق ثان .
 - 3 - ساعات التدريب غير كافية , لا يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب , ولا يتم تقويم مستمر لمستوي الفريق في محور العصبوبات الخاصة بالناحية الفنية التي مثلت المعوق الثالث.
 - 4 - لا تعالج الإدارة المشكلات التي تطرأ في الوقت المناسب , في محور صعوبات الناحية الادارية الذي جاء كمعوق أخير .
- 4- دراسة الفاتح الطاهر السيد بعنوان (العوامل التي تعوق تقدم منتخب ناشئ كرة القدم بالسودان 2010م) رسالة ماجستير .
- استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي والاستبانة كأداة لجمع المعلومات , تكونت عينة البحث من (10) مدريا و (10) أداريا و (30) لاعبا ممن عملو مع المنتخب القومي للناشئين في كرة القدم بالسودان .
- أهم نتائج الدراسة :-

- 1- عامل الأماكنيات هو العامل الأول بالنسبة للعبة .
 - 2 - عامل اللاعبين هو العامل الثاني بالنسبة للعبة .
 - 3- عامل الأداريين هو العامل الثالث بالنسبة للعبة .
 - 4 - العوامل الفنية هي العامل الرابع بالنسبة للعبة .
- أهم التوصيات :-

- 1 - هناك حاجة ماسة لزيادة الدعم المالي المقدم للمنتخب لتغطية احتياجاته المختلفة في مجالات الميزانية و الأجهزة الحديثة وتغذية اللاعبين .
 - 2 - الاهتمام بالاعداد المعرفي و ضرورة توفير فرص الاحتكاك الخارجي وتحليل المباريات واعطاء عملية اهتمام اكثر .
 - 3 - تخصيص المزيد من الدعم المالي لتذليل الصعوبات التي تواجه المنتخب و التي أثرت عليهم اجتماعيا واقتصاديا وتعليميا وصحيا .
 - 5- دراسة هيمداد عبد الخالق طه بعنوان (المعوقات التي تواجه أندية الممتاز لكرة القدم في اقليم كردستان العراق 2013م). رسالة ماجستير .
- تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة مع طبيعة الدراسة، تكونت الدراسة من (117) لاعبا و (10) مدريا و (8) اداريا من اندية الدرجة الممتازة لكرة القدم في اقليم كردستان العراق , ولغاية جمع المعلومات استخدمت استبانة مكونة من (47) فقرة , وزعت على أربعة محاور (معوقات المتعلقة باللاعبين , معوقات المتعلقة بالمدرين , معوقات المتعلقة بالأدارة , معوقات المتعلقة بالأمكانات) و اظهرت نتائج كالآتي :-
- 1 - وجدت معوقات متعلقة بالامكانات والأداره و المدرين و اللاعبين .
 - 2 - اظهرت نتائج ان ترتيب المعوقات هي (اولاً: الامكانات - ثانياً : الادارة - ثالثاً : المدرين - رابعاً : اللاعبين) .
 - 3 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين آراء العينة تبعاً لمتغير المحافظه في مجمع من الفقرات .
- جاءت أهم التوصيات كالتالي :-
- 1 - ضرورة اتباع نظام غذائي سليم والابتعاد عن بعض العادات التي تؤثر سلباً على مستوى اللاعبين .
 - 2 - على اللاعبين الالتزام بالتدريبات وتوفير وقت كافي للتدريبات .
 - 3 - ضرورة اتباع الندرين لبرنامج وخطط التدريبات الحديثه في كرة القدم وكذلك الاهتمام بأعداد المدرين على أسس حديثه لاعداد المدرين .
 - 4 - يجب الاهتمام بدورات متخصصه لتأهيل كوادر الأداريين , وضرورة الاهتمام بالتخطيط العلمي للأندية ,

والاهتمام بمشاكل اللاعبين والاهتمام بالفئات العمرية للنادي .

5 - على الاتحاد الابتعاد عن التحيز لبعض الأندية , وانتخاب مسؤولين في الاتحاد بطريقة قانونية وديمقراطية .

6 - ضرورة إنشاء الملاعب القانونية الدولية للأندية , تخصيص ميزانية لصيانة الملاعب والأجهزة و الأدوات .

7 - أهمية تحديد راتب مستحق للاعبين وفقا للاحتياجات المعيشية في البلد.

6- دراسة ابراهيم محمد حسين ضهير بعنوان (المشكلات التي تواجه الفريق القومي الفلسطيني لكرة القدم 2005م) . رسالة ماجستير .

إستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت العينة من (8 (مدربين و) 24 (لاعبا و) 18 (إداريا ممن عملوا في الفريق القومي الفلسطيني لكرة القدم الذين تم إختيارهم بالطريقة العمدية للإستبانة التي أعدها الباحث كأداة لجمع البيانات.

اهم نتائج الدراسة: -

1 - هنالك نقص في المعلومات عن الفرق الخارجية التي تقابل المنتخب .

2 - عدم توفير أحتياطي نقدي مالي مناسب للاحتياجات الطارئه للمنتخب .

3 - ليس هنالك خطة سنوية للتدريب بجانب عدم وجود تقويم دوري لمستوي الفريق خلال العام .

4 - توجد مشكلات اجتماعية واقتصادية وصحية بين اللاعبين .

7- دراسة ابراهيم احمد صالح أدم بعنوان (معوقات تدريب ناشئى كرة القدم بولاية جنوب كردفان 2017م) دراسة ماجستير .

استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت العينه تتكون من (25) مدرب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية , استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات .

أهم نتائج الدراسة :-

1 - المعوقات الادارية : قلة الأداريين , عدم التخصص , انعدام المنافسة على الادارة , عدم الاهتمام الاداري .

2- المعوقات الفنية : عدم تأهيل الحكام و المدربين , لاتوجد دورات تدريبية , عدم التخطيط السليم للتدريب.

3 - المعوقات المادية : عدم توفر الامكانيات , عدم الصرف على الناشئين , اما الملاعب فهي متاحه ولم تشكل معوقا .

التعليق على الدراسات السابقة :-

- 1 - استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي , كمنهج للدراسة .
- 2 - استخدمت معظم الدراسات السابقة الاستبانة كأداة لجمع البيانات .
- 3 - تم اختيار العينه بطرق مختلفة حسب طبيعة كل دراسة .
- 4 - تنوعت اهداف الدراسات ما بين دراسات تناولت الصعوبات والمشكلات ودراسات تناولت المعوقات .

الأستفادة من الدراسات السابقة :-

استفاد الدارس من الدراسات السابقه في :

- 1 - إختيار منهج الدراسة .
- 2 - طريقة أختيار عينة الدراسة .
- 3 - اختيار أساليب المعالجات الإحصائية المناسبة .
- 4 - الطريقة المثلي لجمع البيانات .

الفصل الثالث إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

3-2 مجتمع و عينة البحث

3-3 الأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات

3-4 المرحلة الإستطلاعية

3-5 تطبيق الدراسة

3-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

تمهيد: فى هذا الفصل تناول الباحث منهج البحث ومجتمع وعينة البحث، وكيفية إختيار العينة، وتقنين أداة البحث وتطبيق دراسته.

3-1 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي لمناسبة لطبيعية واهداف دراسته ، حيث اشار (عبد الناصر عابدين ،2008ص 133) الي ان المنهج الوصفي من اكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، و يهتم بجمع اوصاف دقيقة وعلمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره ،كذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الاداء والمعتقدات والاتجاهات عند الافراد والجماعات وطرقها في النمو والتطور ، كما يهدف ايضاً الي دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة .

3-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث من مديى الاحمال البدنية في كرة القدم بأندية الدرجة الاولى بمحلية امدرمان. 3-2-1 عينة البحث، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بإجمالي (19) فرد من الفنيين في كرة القدم بأندية الدرجة الاولى بمحلية امدرمان والبالغ عددهم (20).

جدول رقم (4) يوضح توصيف العينة من حيث المستوى الاكاديمي

م	الدرجة العلمية	العدد	النسبة المئوية
1	ثانوى	5	26.3%
2	جامعى	10	52.6%
3	فوق الجامعى	4	21.1%
	المجموع	19	100%

جدول رقم (5) يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة العملية

م	السنوات	العدد	النسبة المئوية
1	1 - 5 سنة	4	21.1%
2	6 - 10	7	36.8%
3	11 - 15	5	26.3%
4	16 - 20	3	15.8%
	المجموع	19	100%

3-1-3 الأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات:

الإستبانة كأداة لجمع بيانات البحث.

1/ بناء الإستبانة:

المرحلة الاولى :

صمم الباحث الإستبانة كأداة لجمع بيانات البحث، واستفاد من الدراسات السابقة والمشابهة والشبكة العنكبوتية ومسح المراجع والكتب التي تناولت موضوع التدريب والاعداد البدنى فى كرة القدم.

المرحلة الثانية:

قام الباحث بعرض الإستبانة على عينة استطلاعية من اساتذة كلية التربية البدنية والرياضة وطلاب الدراسات العليا والخبراء فى مجال الرياضة موضوع التدريب والاعداد البدنى فى كرة القدم، حيث قاموا بإبداء بعض الملاحظات من حيث الإضافة والحذف.

المرحلة الثالثة (النهائية) :

تم إجراء التعديل المناسب حسب آراء السادة المحكمين والخبراء فأصبحت في صورتها النهائية
مشملة على (1) محور هو :- معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم.

ولإيجاد الصدق الظاهري للاستبانة ومعرفة مدى صلاحية الفقرات قام الباحث باستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لجميع فقرات الاستبانة في كل محور من محاور الاستبانة . والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

المحور: معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	يحدد الاتحاد المحلي مواسم التدريب بتقويم ثابت من حيث البداية والنهاية	2.84	.501	-3.339
2	الفترة المتاحة للإعداد البدني تتناسب مع مطلوباته واهدافه البنائية	1.68	.946	.723
3	عدد مرات التدريب الاسبوعي كافية لتحقيق اهداف الإعداد	1.84	.958	.346
4	زمن الوحدات التدريبية ملائم من حيث التأثير والتكيف	2.42	.838	-0.990
5	يحرص الاتحاد على تأهيل مدربي الإعداد البدني داخليا	1.84	.898	.339
6	يتيح الإتحاد الفرص لتأهيل مدربي الإعداد البدني خارجيا	1.79	.855	.446
7	تحرص الأندية على توفير معد بدني متخصص بالنادي	2.84	.375	-2.041
8	توفر الأندية اجهزة ومعدات التدريب الكاملة	2.32	.820	-0.683

9	تهيئ الأندية الملاعب الصالحة لسلامة الاعداد	2.63	.761	-1.766
10	تتيح الاندية فرص الاعداد البدني عبر صالات التدريب	2.84	.501	-3.339
11	تحرص الاندية على استمرارية الاجهزة الفنية في العمل	2.00	.882	.000
12	توفر الاندية التسهيلات من حيث الترحيل والتغذية المناسبة	2.84	.375	-2.041
13	توفر الانديه تسهيلات السلامة والصحة والعلاج	2.68	.671	-1.998
14	تتابع ادارات الأندية فترات الإعداد لحل المشكلات الطارئة	2.21	.976	-.468
15	يستخدم المعد البدني اساليب تدريبية حديثة	2.74	.562	-2.158
16	يحرص المعد البدني على قياس وتقييم الأثر التدريبي	2.74	.562	-2.158
17	يحرص اللاعبون على الحضور طوال فترة الاعداد البدني	1.74	.991	.593
18	يعرض المعد البدني برنامجه الإعدادي على المدرب المسؤول	2.89	.459	-3.359
19	يطور المعد البدني برنامجه الاعدادي مع تغير الظروف	2.79	.631	-2.798
20	يقدم المعد البدني تقريرا وافيا عن عملة للمدرب بنهاية الموسم	2.63	.684	-1.696

يتضح من الجدول رقم (6) ان جميع قيم معامل الإلتواء هي أصغر من (+ - 3) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور مشكلات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم .

3-4 المرحلة الإستطلاعية (صدق وثبات الاستبانة) :

قام الباحث بإعداد وعرض الاستبانة في صورتها النهائية على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية (ملحق رقم 1) بغرض تحديد صدق وثبات الاستبانة، والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

جدول رقم (7)

يوضح المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات) والصدق

الصدق	معامل الارتباط (الثبات)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	إسم المحور	
0.94	0.90	0.665	2.36	معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم	-1

يلاحظ من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمحور الاستبانة انحصر ما بين (2.36) ، وان الانحراف المعياري انحصر ما بين (0.665) ، وان معامل الثبات انحصر ما بين (0.90) ، وان الصدق انحصر ما بين (0.94) وتعتبر قيمة الصدق والثبات عالية جداً مما يمكن الباحث من استخدام الاستبانة .

3-5 تطبيق الدراسة: -

قام الباحث بالاستعانة ببعض الزملاء والزميلات والخريجين وقام بتحديد وتوفير الادوات اللازمة لتطبيق الاستبانة ، وشرح للمساعدین كيفية تطبيق الاستبانة ورصد الدرجات ، وبتاريخ 25 / 3 / 2019م ثم قام بتطبيق الاستبانة على عينة البحث وجمع الدرجات بغية تحليلها إحصائياً .

3-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: -

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

معادلة سييرمان براون.

النسب المئوية.

الانحراف المعياري.

المتوسط الحسابي.

معامل الالتواء.

كا 2 .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

1-4 للإجابة على سؤال الدراسة والذي ينص على: ما معوقات تنفيذ برامج الاعداد البدني في كرة القدم لأندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم محلية امدرمان ؟ قام الباحث باستخراج النسبة المئوية للتكرارات وكا 2 والترتيب، واعتمد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة، والجدول رقم (8) التالي يوضح ذلك.

أولاً: محور : معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم.

الترتيب	كا 2	التكرارات						العبارات	م
		غير موافق		محايد		موافق			
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
2	*26.94	%5.3	1	%5.3	1	%89.5	17	يحدد الاتحاد المحلي مواسم التدريب بتقويم ثابت من حيث البداية والنهاية	1
12	*9.57	%63.2	6	%5.3	1	%31.6	12	الفترة المتاحة للإعداد البدني تتناسب مع مطلوباته واهدافه البنائية	2
15	*5.15	%52.6	10	%10.5	2	%36.8	7	عدد مرات التدريب الاسبوعية كافية لتحقيق اهداف الإعداد	3

13	*7.68	%21.1	4	%15.8	3	%63.2	12	زمن الوحدات التدريبية ملائم من حيث التأثير والتكيف	4
17	*2.00	%47.4	9	%21.1	4	%31.6	6	يحرص الاتحاد على تأهيل مدربي الإعداد البدني داخليا	5
18	*1.68	%47.4	9	%26.3	5	%26.3	5	يتيح الإتحاد الفرص لتأهيل مدربي الإعداد البدني خارجيا	6
5	*8.89	%0	-	%15.8	3	%84.2	16	تحرص الأندية على توفير معد بدني متخصص بالنادي	7
16	*3.26	%21.1	4	%26.3	5	%52.6	10	توفر الأندية اجهزة ومعدات التدريب الكاملة	8
9	*18.10	%15.8	3	%5.3	1	%78.9	15	تهيئ الأندية الملاعب الصالحة لسلامة الاعداد	9
3	*26.94	%5.3	1	%5.3	1	%89.5	17	تتيح الأندية فرص الاعداد البدني عبر صالات التدريب	10
19	*.42	%36.8	7	%26.3	5	%36.8	7	تحرص الأندية على إستمرارية الاجهزة الفنية في العمل	11
6	*8.89	%0	-	%15.8	3	%84.2	16	توفر الأندية التسهيلات من حيث الترحيل والتغذية المناسبة	12

10	*17.78	%10.5	2	%10.5	2	%78.9	15	توفر الأندية تسهيلات السلامة والصحة والعلاج	13
15	*8.00	%36.8	7	%5.3	1	%57.9	11	تتابع ادارات الأندية فترات الإعداد لحل المشكلات الطارئة	14
7	*18.10	%5.3	1	%15.8	3	%78.9	15	يستخدم المعد البدني اساليب تدريبية حديثة	15
8	*18.10	%5.3	1	%15.8	3	%78.9	15	يحرص المعد البدني على قياس وتقويم الأثر التدريبي	16
14	*1.31	%63.2	12	%0	-	%36.8	7	يحرص اللاعبون على الحضور طوال فترة الإعداد البدني	17
1	*15.21	%5.3	1	%0	-	%94.7	18	يعرض المعد البدني برنامجة الإعدادي على المدرب المسؤول	18
4	*11.84	%10.5	2	%0	-	%89.5	17	يطور المعد البدني برنامجة الإعدادي مع تغير الظروف	19
11	*14.00	%10.5	2	%15.8	3	%73.7	14	يقدم المعد البدني تقريرا وافيا عن عملة للمدرب بنهاية الموسم	20

ويلاحظ من نتائج الجدول رقم (8) أن تقديرات العينة عن محور معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم، جاءت على النحو التالي: -

اجابت العينة باوافق على (14) عبارته بنسبة (73.7%) ، وبلا أوافق اجابت على (5) عبارات بنسبة (26.3%) حيث تحصلت العبارة (18) و بأوافق على المرتبة الاولى والتي اشارت الى : يعرض المعد البدني برنامجه الإعدادي على المدرب المسؤول ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (18) بنسبة مئوية بلغت (94.7%) وبلغت كا 2 (15.21*) ، وفي المرتبة الثانية وبأوافق جاءت العبارة رقم (1) يحدد الاتحاد المحلي مواسم التدريب بنقويم ثابت من حيث البداية والنهاية ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (17) بنسبة مئوية بلغت (89.5%) وبلغت كا 2 (26.94*) ، وفي المرتبة الثالثة وبأوافق جاءت العبارة رقم (10) تتيح الاندية فرص الاعداد البدني عبر صالات التدريب ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (17) بنسبة مئوية بلغت (89.5%) وبلغت كا 2 (26.94*) وفي المرتبة الرابعة وبأوافق جاءت العبارة رقم (19) يطور المعد البدني برنامجه الاعدادي مع تغير الظروف ، حيث بلغ تكرار الموافقة (17) بنسبة مئوية بلغت (84.2%) وبلغت كا 2 (11.84*) ، وفي المرتبة الخامسة و بأوافق جاءت العبارة رقم (7) تحرص الاندية على توفير معد بدني متخصص بالنادي ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (16) بنسبة مئوية بلغت (62%) وبلغت كا 2 (8.89*) ، وفي المرتبة السادسة وبأوافق جاءت العبارة رقم (12) توفر الاندية التسهيلات من حيث الترحيل و التغذية المناسبة ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (16) بنسبة مئوية بلغت (78.9%) وبلغت كا 2 (8.89*) ، وفي المرتبة السابعة وبأوافق جاءت العبارة رقم (15) يستخدم المعد البدني اساليب تدريبيه حديثة ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (15) بنسبة مئوية بلغت (78.9%) وبلغت كا 2 (18.10*) ، وفي المرتبة الثامنة وبأوافق جاءت العبارة رقم (16) يحرص المعد البدني على قياس وتقويم الأثر التدريبي ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (15) بنسبة مئوية بلغت (78.9%) وبلغت كا 2 (18.10*) ، وفي المرتبة التاسعة أوافق جاءت العبارة رقم (9) تهئى الأندية الملاعب الصالحة لسلامة الاعداد ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (15) بنسبة مئوية بلغت (78.9%) وبلغت كا 2 (18.10*) وفي المرتبة العاشرة و بأوافق جاءت العبارة رقم (13) توفر الانديه تسهيلات السلامة والصحة و العلاج ،

حيث بلغ تكرار الموافقة (15) بنسبة مئوية بلغت (78.9%) وبلغت كا (18.10*) ، وفي المرتبة الحادية عشر وبلا أوافق جاءت العبارة رقم (20) يقدم المعد البدني تقريراً وافياً عن عملة للمدرب بنهاية الموسم ، حيث بلغ تكرار الموافقة (14) بنسبة مئوية بلغت (73.7%) وبلغت كا (14.00*) ، وفي المرتبة الثانية عشر وبلاوافق جاءت العبارة رقم (2) لا الفترة المتاحة للاعداد البدني تتناسب مع مطلوباته واهدافه البنائية ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (12) بنسبة مئوية بلغت (63.2%) وبلغت كا (9.57*) ، وفي المرتبة الثالثة عشر وبأوافق جاءت العبارة رقم (4) زمن الوحدات التدريبية ملائم من حيث التأثير و التكيف ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (12) بنسبة مئوية بلغت (63.2%) وبلغت كا (7.68*) ، وفي المرتبة الرابعة عشر وبلا اوافق جاءت العبارة رقم (17) يحرص اللاعبون على الحضور طوال فترة الاعداد البدني ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (12) بنسبة مئوية بلغت (63.2%) وبلغت كا (1.31*) ، وفي المرتبة الخامسة عشر وبأوافق جاءت العبارة رقم (14) تتابع ادارات الأندية فترات الإعداد لحل المشكلات الطارئة ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (11) بنسبة مئوية بلغت (57.9%) وبلغت كا (8.00*) ، وفي المرتبة السادسة عشر وبأوافق جاءت العبارة رقم (8) توفر الأندية اجهزة ومعدات التدريب الكاملة ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (10) بنسبة مئوية بلغت (52.6%) وبلغت كا (3.26*) ، لم تحصل بقية العبارات على نسبة (50%) التي حددها الباحث .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث : معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم لأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم محلية امدرمان هي :-

- الفترة المتاحة للاعداد البدني لا تتناسب مع مطلوباته واهدافه البنائية.

- عدد مرات التدريب الاسبوعية غير كافية لتحقيق اهداف الإعداد.

- لا يحرص اللاعبون على الحضور طوال فترة الاعداد البدني.

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (2010م) دراسة محمد الفاتح احمد أسماعيل أحمد بعنوان (الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم) وكانت نتائج دراسته :

أ

- 1 - لا تتوفر الأدوات الأجهزة الحديثة المعينة في التدريب , ولا يوجد متخصص للإشراف على التغذية في محور امکانات التي مثلت المعوق الأول .
 - 2 - لا يلتزم اللاعبين بالعودات الصحية السليمة , وبعض اللاعبين يفقدون التحكم في انفعالاتهم أثناء المباراة بدون مبرر مما يعرضهم للأذى و الطرد كما جاء في محور الصعوبات الخاص باللاعبين وهذا جاء كمعوق ثان .
 - 3 - ساعات التدريب غير كافية , لا يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب , ولا يتم تقييم مستمر لمستوى الفريق في محور العصبوبات الخاصة بالناحية الفنية التي مثلت المعوق الثالث.
 - 4 - لا تعالج الإدارة المشكلات التي تطرأ في الوقت المناسب , في محور صعوبات الناحية الادارية الذي جاء كمعوق أخير .
- ودراسة (2015م) - دراسة مهند حامد عبد القادر السباعي بعنوان (التعرف على واقع الاعداد البدني في بداية الموسم التنافسي والأصابات الشائعة لنادية الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم). وكانت نتائج دراسته:
- 1 - عدد أسابيع الإعداد البدني في البرنامج العام والخاص تقل عن ستة اسابيع .
 - 2 - يحدث تمزق في الرباط الخارجي للركبة .
 - 3 - يحدث تمزق في أربطة الكاحل .
- ودراسة (2005م) - دراسة ابراهيم محمد حسين ضهير بعنوان (المشكلات التي تواجه الفريق القومي الفلسطيني لكرة القدم). وكانت نتائج دراسته:
- 1 - هنالك نقص في المعلومات عن الفرق الخارجية التي تقابل المنتخب .
 - 2 - عدم توفير أحتياطي نقدي مالي مناسب للأحتياجات الطارئه للمنتخب .
 - 3 - ليس هنالك خطة سنوية للتدريب بجانب عدم وجود تقييم دوري لمستوي الفريق خلال العام .
 - 4 - توجد مشكلات اجتماعية واقتصادية وصحية بين اللاعبين .
- ويعزى الباحث هذه النتيجة الى: - أن فترة موسم التدريب (فترة الإعداد البدني) التي يحددها الاتحاد المحلي, هي غير كافية.
- وايضا عدم اهتمام الاندية بفترة الإعداد البدني حيث تضع ادارات الاندية فترة الإعداد بأسبوع او اسبوعين بسبب الميزانية المحدوده التي توفرها الادرات لهذه الفترة ولوجود منصرفات كثيرة جدا من ايجار ملعب وترحيل وغيره من المنصرفات المادية.
- اما التغذية فتهملها ادراة الاندية اما لعدم توفر ميزانية لها وهذا شائع جدا بين الاندية لارتفاع تكاليف وجبة تحنوب علي كل العناصر اللازمة لرياضي في فترة الإعداد مع وجود ميزانية محدودة جدا. او لعدم توفر

اخصائي تغذية بالنادي.

اما اللاعبين فبعضهم يفتقد للمعرفة ببرامج الإعداد البدني و كيفية التعامل معها , حيث يتهرب بعض اللاعبين في فترة الإعداد البدني خصوصا اثناء ارتفاع شدة التدريب, سوء تغذية اللاعب ايضا سوف تدفعه للتهرب حيث التدريب وعدم وجود مواد طاقة ومواد بناء تعوض الهدم الذي يحدث في مرحلة التدريب.

الفصل الخامس

5-1 النتائج

5-2 الإستنتاجات

5-3 التوصيات

5-4 المقترحات

5-5 ملخص البحث

الفصل الخامس

أهم النتائج والتوصيات

يقوم الدارس في هذا الفصل بعرض ماتوصلت إليه الدراسة من إستنتاجات ونتائج ثم يعرض التوصيات وينتهي بملخص البحث.

1-5 النتائج:

- 1- لا يحرص اللاعبين على الحضور الدائم طوال فترة الإعداد البدني.
- 2- الفترة المتاحة للإعداد البدني لا تتناسب مع مطلوباته وأهدافه البنائية.
- 3- عدد مرات التدريب الأسبوعية غير كافية لتحقيق أهداف الإعداد.
- 4- لا تتوفر متابعه بنسبه عاليه للتدريب من إدارات الأندية.
- 5- ضعف في توفير المعدات والأجهزة اللازمة للتدريب.

2-5 الإستنتاجات: -

في ضوء مناقشة النتائج تبرز الإستنتاجات الآتية:

أولاً: العبارات المتعلقة باللاتحاد المحلي - يتضح الآتي:

- يعتمد الإتحاد المحلي المواسم التدريبية بتقويم ثابت.
- إن فترة الإعداد البدني المتاحة لا تتناسب مع أهدافه ومطلوباته.

العبارات المتعلقة بالأندية - يتضح الآتي:

- الحرص على وجود المعد البدني المتخصص.
- توفير تسهيلات السلامة والنقل.

ثالثاً: العبارات المتعلقة بالمعد البدني يتضح الآتي:

غالب العبارات تشير إلي الإيجاب - وأهمها:

(أ) يستخدم المعد البدني أساليب تدريبيه حديثه.

(ب) يعرض برنامجه الإعدادي على المدرب ويطوره بحسب تغير الظروف.

3-5 التوصيات:-

- نوصي الأتحاد بزيادة فترة الإعداد البدني حتي تتحقق كل مطلوباته و أهدافه البنائية.

- زيادة عدد مرات التدريب الإسبوعية , أو زيادة زمن الوحدة التدريبية , أو الاثنين معا.

- علي إدارات الأندية توفير أجهزة ومعدات التدريب كاملة.

- حث اللاعبين الحرص على الحضور طوال فترة الإعداد البدني.

- ضرورة متابعة عملية التدريب بنسبة عالية من إدارات الإنديه.

4-5 المقترحات:-

الإهتمام باللاعبين وتوفيق اوضاعهم, وإجراء المزيد من الدراسات في برامج الإعداد البدني.

5-5 ملخص البحث

إشتمل هذا البحث على خمسة فصول , تضمن الفصل الاول الإطار العام و الذي يحتوي على المقدمة, مشكلة البحث , أهمية و أهداف البحث و التساؤلات وحدود البحث , وتضمن أيضا منهج البحث حيث إستخدم الدارس المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة . وتكونت العينة من الفنيين بمحلية أمدرمان ولاية الخرطوم , لعدد (19) مفحوص تم أخذ العينة بالطريقة العمدية.

أشتمل الفصل الثاني علي المباحث ذات الصلة بموضوع البحث والتي تضمنت المقدمة , كرة القدم و كرة القدم في السودان ,التدريب الرياضي و عناصر اللياقة البدنية , الإعداد البدني وتغذية الرياضيين وتدريب كرة القدم وأخيرا الدراسات السابقة و المشابهة.

إشتمل الفصل الثالث على إجراءات البحث والتي تضمنت التمهيدي ومنهج البحث - مجتمع و عينة البحث التي شملت الفنيين في أندية الدرجة الأولى بمحلية أمدرمان. استخدم الدارس الأستبانة كأداة لجمع البيانات حيث تم عرضها على الخبراء لتقنينها وتطبيقها في صورتها النهائية , وإنتهى الفصل بالأساليب المستخدمة في معالجة البيانات.

إشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج , ومن أهم النتائج التي توصل إليها الدارس مايلي :

- الفترة المتاحة للاعداد البدني لا تتناسب مع مطلوباته واهدافه البنائية.
- عدد مرات التدريب الاسبوعية غير كافية لتحقيق اهداف الإعداد.
- لا يحرص اللاعبون على الحضور طوال فترة الاعداد البدني.
- لاتتوفر متابعه بنسبه عاليه للتدريب من إدارات الأندية.
- لاتوفر إدارات الأندية المعدات والإجهزه اللازمة للتدريب كاملة

أهم توصيات البحث:-

- زيادة عدد مرات التدريب الإسبوعية , أو زيادة زمن الوحدة التدريبية , أو الاثنين معا.
- على اللاعبون الحرص على الحضور طوال فترة الإعداد البدني.

- يجب زيادة فترة الإعداد البدني حتي تتحقق كل مطلوباته و أهدافه البنائية.
- متابعة عملية التدريب بنسبة عالية من إدارات الأندية.
- علي إدارات الأندية توفير أجهزة ومعدات التدريب كاملة.

5-6 قائمة المصادر و المراجع

أولاً : القرآن الكريم .

ثانياً : المراجع باللغة العربية

- 1- أمر الله أحمد البساطي :قواعد وأسس التدريب الرياضي, مساع المعارف, 1998م.
- 2 - بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999 م .
- 3 - حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، دار الفكرالعربي للنشر ، القاهرة 1998م .
- 4 - حسن السيد أبو عبده : الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية 2001م.
- 5 - ليلي زهران : المناهج والبرامج في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر 2006 م.
- 6 - محمد إبراهيم شحاته : أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر 2006 م.
- 7- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف 1990 م.
- 8 - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة 2001 م.
- 9 - عادل عبدالبصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1999 م.
- 10 - عبدالعزيز حسن البصير : ود مدني كرة القدم خلال مائة عام (1900-2000) ، شركة مطابع السودان للعملة 2004 م.
- 11 - فاطمة عبد مالح واخرون : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2011 م.

ثالثاً: الرسائل العلمية

- 1- دراسة ابراهيم محمد حسين ضهير بعنوان (المشكلات التي تواجه الفريق القومي الفلسطيني لكرة القدم 2005م). رسالة ماجستير .
- 2 - دراسة عوض ياسين احمد محمود بعنوان (التعرف على مستويات المتطلبات البدنية للاعب المنتخب الوطني الأول لكرة القدم بالسودان 2009م). رسالة دكتوراة .
- 3 -دراسة محمد الفاتح احمد أسماعيل أحمد بعنوان (الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم 2010م). رسالة ماجستير .
- 4 - دراسة الفاتح الطاهر السيد بعنوان (العوامل التي تعوق تقدم منتخب ناشئ كرة القدم بالسودان 2010م) رسالة ماجستير .
- 5 - دراسة هيمداد عبد الخالق طه بعنوان (المعوقات التي تواجه أندية الممتاز لكرة القدم في اقليم كردستان العراق 2013م) . رسالة ماجستير .
- 6 - دراسة مهند حامد عبد القادر السباعي بعنوان (التعرف على واقع الاعداد البدني في بداية الموسم التنافسي والإصابات الشائعه لاندية الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم 2015م) . رسالة ماجستير .
- 7 - دراسة ابراهيم احمد صالح أدم بعنوان (معوقات تدريب ناشئ كرة القدم بولاية جنوب كردفان 2017م) دراسة ماجستير .

5-7 الملاحق

- الإمتبانه الأولة
- الإمتبانه النهائية
- قائمة بإسماء المحكمين

ملحق رقم (1)

الإستبانة قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

الموضوع | تحكيم إستبانة

الدكتور |المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بعد التحية والتقدير

يقوم الدارس بأجراء دراسه بعنوان (معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم لأندية الدرجة الأولى من وجهة نظر الفنيين بولاية الخرطوم محلية امدرمان). للحصول على درجة الماجستير في التربيه البدنية والرياضة.

يرجي التكرم بإبداء رأيكم في تحكيم هذه الاستبانة لما لكم من خبرات من حيث وضوح العبارات ودرجة اهميتها وارتباطها بالمحور.

ولكم الشكر

الدارس

عمر موسى آدم محمد

م	العبارات	وضوح العبارة		درجة الارتباط		درجة الأهمية		
		واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة جدا	مهمة	غير مهمة
1	يحدد الاتحاد المحلي مواسم التدريب بتقويم ثابت من حيث البداية والنهاية.							
2	الفترة المتاحة للاعداد البدني تتناسب مع مطلوباته واهدافه البنائيه.							
3	عدد مرات التدريب الاسبوعية كافية لتحقيق أهداف الإعداد.							
4	زمن الوحدات التدريبية ملائم من حيث التأثير والتكيف.							
5	يحرص الاتحاد على تأهيل مدربي الاعداد البدني داخليا.							
6	يتيح الاتحاد الفرص لتأهيل مدربي الاعداد البدني خارجيا.							
7	تحرص الاندية على توفير معد بدني متخصص بالنادي.							
8	توفر الأندية اجهزه ومعدات التدريب الكاملة.							
9	تهيئ الاندية الملاعب الصالحة لسلامة الاعداد.							

							10	تتيح الاندية فرص الاعداد البدني عبر صالات التدريب.
							11	تحرص الاندية على استمرارية الاجهزه الفنية في العمل.
							12	توفر الاندية التسهيلات من حيث الترحيل والتغذية المناسبة.
							13	توفر الانديه تسهيلات السلامة والصحة والعلاج.
							14	تتابع ادارات الاندية فترات الاعداد لحل المشكلات الطارئة.
							15	يستخدم المعد البدني اساليب تدريبية حديثه.
							16	يحرص المعد البدني على قياس وتقويم الأثر التدريبي.
							17	يحرص اللاعبون على الحضور طوال فترة الاعداد البدني.
							18	يعرض المعد البدني برنامجة الاعدادي على المدرب المسؤول.
							19	يطور المعد البدني برنامجة الاعدادي مع تغير الظروف.
							20	يقدم المعد البدني تقريراً وافياً عن عملة للمدرب بنهاية الموسم.

هل من إقتراح لاضافة عبارات اخري للمحور؟ فضلا نرجو كتابتها :

..... - 1

..... - 2

..... - 3

ملحق رقم (2)

الإستبانة بعد التحكيم (النهائية)

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

الموضوع ١ استبانة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بعد التحية والتقدير

يقوم الدارس باجراء دراسة بعنوان (معوقات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم لأندية الدرجة الأولى من وجهة نظر الفنيين بولاية الخرطوم محلية ادمران) . للحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة , التدريب الرياضي .

يرجي التكرم بأبداء رأيكم في تحكيم هذه الاستبانة لما لكم من خبرات , علما ان هذه المعلومات سوف تستخدم لإغراض البحث العلمي فقط .

ولكم الشكر

الدارس

عمر موسي آدم محمد

بيانات النادي: -

1 - إسم النادي :

2 - تاريخ التأسيس :

البيانات الشخصية: -

1 - الإسم :

2 - المؤهل الأكاديمي : شهادة الاساس شهادة سودانية دبلوم بكالوريوس
ماجستير دكتوراة .

3 - الوظيفة :

4 - سنوات خبره :

ارشادات :-

- نرجو من سيادتكم الإجابة على الاستبيانة بوضع علامة (√) امام العبارة المخصصة .

محور : مشكلات تنفيذ برامج الإعداد البدني في كرة القدم لإندية الدرجة الأولى من وجهة نظر الفنيين.

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقا
1	يحدد الاتحاد المحلي مواسم التدريب بتقويم ثابت من حيث البداية والنهاية.					
2	الفترة المتاحة للإعداد البدني تتناسب مع مطلوباته واهدافه البنائية.					
3	عدد مرات التدريب الاسبوعي كافية لتحقيق اهداف الإعداد.					
4	زمن الوحدات التدريبية ملائم من حيث التأثير والتكيف.					
5	يحرص الاتحاد على تأهيل مدربي الاعداد البدني داخليا.					
6	يتيح الإتحاد الفرص لتأهيل مدربي الاعداد البدني خارجيا.					
7	تحرص الاندية على توفير معد بدني متخصص بالنادي.					
8	توفر الأندية اجهزة ومعدات التدريب الكاملة.					

					9	تهيئ الأندية الملاعب الصالحة لسلامة الاعداد.
					10	تتيح الاندية فرص الاعداد البدني عبر صالات التدريب.
					11	تحرص الاندية على استمرارية الاجهزة الفنية في العمل.
					12	توفر الاندية التسهيلات من حيث الترحيل والتغذية المناسبة.
					13	توفر الانديه تسهيلات السلامة والصحة والعلاج.
					14	تتابع ادارات الأندية فترات الإعداد لحل المشكلات الطارئة.
					15	يستخدم المعد البدني اساليب تدريبية حديثة.
					16	يحرص المعد البدني على قياس وتقويم الأثر التدريبي.
					17	يحرص اللاعبون على الحضور طوال فترة الاعداد البدني.
					18	يعرض المعد البدني برنامجه الإعدادي على المدرب المسؤول.

					19	يطور المعد البدني برنامجة الاعدادي مع تغير الظروف.
					20	يقدم المعد البدني تقريراً وافياً عن عملة للمدرب بنهاية الموسم.

ملحق رقم (3)

قائمة بأسماء المحكمين

م	الإسم	الدرجة العلمية	الجامعة
1	أ.د.محمود يعقوب محمود يعقوب	بروفسير	جامعة النيلين
2	د.عبد الرحمن محمد أحمد عباس	أستاذ مشارك	جامعة النيلين
3	د.صلاح جابر فرين	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
4	أ.د.أسماعيل علي أسماعيل	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
5	د.عثمان أسماعيل أندلي	أستاذ مساعد	جامعة النيلين
6	أ.د.عوض يس أحمد	بروفسير	جامعة النيلين
7	د.الطيب حاج إبراهيم	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
8	أ.د.أحمد آدم أحمد	بروفسير	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
9	أ.سمية عبد المطلب عبد الرحمن	م.إدارة رياضة المرأة	وزارة الشباب والرياضة
10	د.مضوي محمد مضوي	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا